

**ПИСЬМО ПОДРОСТКАМ.....12**

**ПИСЬМО РОДИТЕЛЯМ И СПЕЦИАЛИСТАМ.....14**

УПРАЖНЕНИЕ 1.	Отпусти свои проблемы .....	16
УПРАЖНЕНИЕ 2.	Определение и понимание стресса .....	20
УПРАЖНЕНИЕ 3.	Стресс-факторы: что вызывает у тебя стресс? .....	24
УПРАЖНЕНИЕ 4.	Стресс и тело: следи за красными флажками. ....	30
УПРАЖНЕНИЕ 5.	Стресс и эмоции. ....	36
УПРАЖНЕНИЕ 6.	Когда стресс помогает .....	41
УПРАЖНЕНИЕ 7.	Стресс — проблема, осознанность — решение .....	45
УПРАЖНЕНИЕ 8.	Жить в настоящем моменте .....	49
УПРАЖНЕНИЕ 9.	Осознанность и пять чувств .....	52
УПРАЖНЕНИЕ 10.	Осознанность в повседневных делах и увлечениях. ....	57
УПРАЖНЕНИЕ 11.	Осознанная проверка. ....	65
УПРАЖНЕНИЕ 12.	Осознанный прием пищи .....	72
УПРАЖНЕНИЕ 13.	Сканирование тела .....	77
УПРАЖНЕНИЕ 14.	Осознанные ходьба и движение .....	84
УПРАЖНЕНИЕ 15.	Осознанная учеба. ....	88
УПРАЖНЕНИЕ 16.	«Постоялый двор». Прими свои эмоции. ....	92
УПРАЖНЕНИЕ 17.	Не верь всему, что думаешь. ....	97
УПРАЖНЕНИЕ 18.	«Железная дорога». Не запрыгивай в поезд своих мыслей .....	103
УПРАЖНЕНИЕ 19.	Волны стресса: быть на гребне жизни .....	107
УПРАЖНЕНИЕ 20.	Уделяй внимание дыханию .....	111
УПРАЖНЕНИЕ 21.	Осознанность в положении сидя. Обрати внимание на разум ....	116
УПРАЖНЕНИЕ 22.	Принимай хорошее: делай то, что доставляет тебе удовольствие .....	121
УПРАЖНЕНИЕ 23.	Думай о хорошем: календарь приятных моментов .....	125
УПРАЖНЕНИЕ 24.	Думай о плохом: календарь неприятных моментов. ....	130
УПРАЖНЕНИЕ 25.	Что от тебя зависит, а что нет. ....	136

УПРАЖНЕНИЕ 26. Осознанная остановка: реагируй разумно .....	140
УПРАЖНЕНИЕ 27. Осознаём вредные суждения.....	144
УПРАЖНЕНИЕ 28. Осознанные сообщения и посты.....	150
УПРАЖНЕНИЕ 29. Представь конец фильма .....	155
УПРАЖНЕНИЕ 30. События твоей жизни могут вызывать стресс .....	157
УПРАЖНЕНИЕ 31. Как пережить неприятные события .....	161
УПРАЖНЕНИЕ 32. Неэффективные и вредные способы преодолеть трудности.....	166
УПРАЖНЕНИЕ 33. Забота о себе поможет решить проблемы .....	173
УПРАЖНЕНИЕ 34. Отслеживаем вредное поведение: календарь самоанализа.....	178
УПРАЖНЕНИЕ 35. Что дальше? .....	184
<b>БЛАГОДАРНОСТИ .....</b>	<b>189</b>
<b>ОБ АВТОРЕ.....</b>	<b>191</b>