Содержание

Вступительная статья
М.А. Бендюков. Ментальный тренинг: психотехнология для успешной жизни... 7
Предисловие ... 12
Вступление. *Чем Вам поможет эта книга?* ... 15

1. Понимание страха и тревоги
Повернитесь навстречу своим эмоциям ... 25
1.1. Как мы распознаем свою тревогу? ... 31
1.2. Как отличить тревогу от страха? ... 38
1.3. Тревога как расстройство личности ... 52

2. Как тревога встает у нас на пути? ... 60
2.1. Чего стоит наше решение избегать тревоги ... 62
2.2. Избегание чего-то или просто выбор чего-то другого? ... 66
2.3. Автоматические действия – незаметное избегание болезненных внутренних состояний ... 70
2.4. Избегание, вошедшее в привычку – ограничение, а не защита ... 77

3. Изменение Ваших отношений с тревогой
Вступите на новый путь ... 84
3.1. Проблема первая – борьба с тревогой влияет на внимание ... 86
3.2. Решение первое – осознанность позволяет нам уделять больше внимания своему опыту и относиться к нему с сочувствием ... 94
3.3. Проблема вторая – борьба с тревогой мотивирует нас избегать переживаний ... 95
3.4. Решение второе – осознанность помогает нам прекратить жесткое и автоматическое избегание переживаний ... 97
3.5. Проблема третья – борьба с тревогой отвлекает нас от того, что для нас наиболее важно ... 99
3.6. Решение третье – осознанность способствует вовлеченности и участию ... 100
3.7. Новый путь ... 101

4. Введение в осознанность
Заметьте навык, которым Вы уже обладаете ... 105
4.1. Многозадачность и автопилот – процветание или выживание в XXI веке? ... 107
4.2. Осознанность – способ вернуться в свою жизнь ... 112
4.3. Как может помочь осознанность, когда Вы тревожитесь? ... 122
4.4. Сделайте первый шаг ... 126

5. Развитие навыков осознанности
Как применять «мягкое» внимание в повседневной жизни ... 129
5.1. Начало формальной практики осознанности ... 134
5.2. Неформальная практика ... 157

6. Подружитесь со своими эмоциями ... 161
6.1. Знакомство со своим эмоциональным опытом ... 162
6.2. Почему мы испытываем эмоции? ... 165

6.3. Прислушиваемся к своим эмоциям – аналогия горячей плиты 167
6.4. Практикуйте дружелюбное отношение к своим эмоциям 170
6.5. Эмоции и ценности 174

7. Применяйте осознанность для прояснения «мутных» эмоций 176

7.1. Как можно определить, что наши эмоции «мутны»? 177
7.2. Что делает эмоции «мутными»? 178
7.3. Осознанность эмоций и физических ощущений 183

8. Чем нас привлекают попытки контролировать внутренний опыт, и чего они нам стоят 191

8.1. Вариант первый – избегание рискованных действий 193
8.2. Вариант второй – контроль тревоги и других болезненных реакций 195
8.3. Вариант третий – развитие осознанного отношения 212

9. Принятие и готовность
Станьте более гибкими и открытыми для новых возможностей 215

9.1. Что именно значит «принятие» и «готовность»? 216
9.2. Как мы можем развить отношение принятия и готовности? 223
9.3. Выпутываемся из своих мыслей 226
9.4. Принять – значит повернуться к чему-то, а не еще один способ отвернуться от этого 235

10. Проясните, что для Вас важно, и установите курс на изменение 238

10.1. Что мы подразумеваем под *ценностями*? 240
10.2. Выясните, что важно для Вас 246

11. Примените все, что узнали, в своей жизни
Примите на себя обязательство 271

11.1. Примите обязательство и измените поведение 272
11.2. Жизнь, основанная на ценностях 281

12. Преодоление трудностей на пути к самосостраданию 299

12.1. Препятствия на пути к самосостраданию 301
12.2. Стратегии, направленные непосредственно на развитие самосострадания 321

13. Оставайтесь открытыми, когда возникают трудности 327

13.1. Сделайте осознанность неотъемлемой частью своей жизни 334
13.2. Когда приятные и неприятные события в жизни представляют проблему 345
13.3. Постоянная практика 356

Примечания 357