

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Введение	13
<i>Глава 1. Застенчивость и наш изворотливый мозг: значение сострадания</i>	<i>15</i>
<i>Глава 2. Эволюция, неврология и биопсихосоциальный подход.....</i>	<i>52</i>
<i>Глава 3. Развитие сострадательного разума</i>	<i>85</i>
<i>Глава 4. Переключение разума на доброту и сострадание</i>	<i>105</i>
<i>Глава 5. Навыки создания сострадательных образов и восстановления баланса с помощью сострадательного подхода.....</i>	<i>128</i>
<i>Глава 6. Развитие сострадательного мышления</i>	<i>155</i>
<i>Глава 7. Другие способы развития сострадательного мышления.....</i>	<i>194</i>
<i>Глава 8. Сострадательное поведение, изменение поведения с состраданием, сопротивление стереотипам и буллингу</i>	<i>225</i>
<i>Глава 9. Объединяем все воедино</i>	<i>263</i>
Полезные ресурсы.....	271
Благодарности.....	276
Примечания.....	278