

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	6
Введение	12
Глава 1. Эмоции и их значение.....	17
1. Эмоция — критерий правильности и успешности.....	17
2. Эмоция как главная цель	19
3. Самочувствие — это тоже эмоция.....	20
4. Эмоция как энергия.....	21
5. Как люди обращаются с эмоциями.....	22
6. Эмоция как основа для выбора решений	23
7. Эмоциональные состояния	27
8. Уровни личности и задачи ЭОТ.....	29
Основные итоги главы	36
Глава 2. Эмоции и тело	37
Основные итоги главы	44
Глава 3. Психологическая проблема.....	46
1. Внутренняя структура проблемы.....	46
Основные итоги главы	62
Глава 4. Образы и аналитическая работа с ними.....	63
1. Спонтанные образы.....	72
2. Создание гипотезы	82
3. Проверка гипотезы	90
Основные итоги главы	91
Глава 5. Основные этапы процесса эмоционально-образной терапии.....	93
1. Общая схема терапевтической работы (10 шагов).....	94
2. Рекомендации	108
Основные итоги главы	109

Глава 6. Приемы изменения негативных эмоциональных состояний с помощью образов.....	111
1. Методы саморегуляции с помощью образов эмоциональных состояний	115
2. Техники мысленного действия.....	124
3. Диалог с образом	129
4. Взаимодействие противоположностей.....	132
5. Замена образа.....	135
6. Передача чувства.....	137
7. Судьба образа.....	139
8. Свободное фантазирование	141
9. Волшебство	141
10. Высвободить энергию чувства.....	144
11. Простое и парадоксальное разрешение.....	154
12. Контрпредписание.....	157
13. Усиление (энергетизация) части личности	161
14. Перераспределение акций	165
15. Принятие Внутреннего Ребенка.....	167
16. Поиграть с грязью	172
17. Вдыхать пустоту.....	174
18. Разрешить образу проявить свой потенциал.....	177
19. Признать важность образа	178
20. Метод возвращения женственности	180
21. Возвращение «подарка», или Возвращение зла	185
22. Метод конверсии негативной энергии в позитивную.....	190
23. Метод «Отпусти», или «Разожми лапку».....	193
24. Метод раскаяния.....	197
25. Метод «И ни капель больше»	200
26. Отказ от жалости к себе	201
27. Метод возвращения инвестиций.....	204
Основные итоги главы	223
Глава 7. Преимущества и особенности метода	225
1. Причины эффективности ЭОТ	225
2. Отличия от других методов психотерапии	227
Основные итоги главы	236

Глава 8. Имагинативные упражнения в ЭОТ	237
1. Упражнения для тренировки	237
2. Релаксационные упражнения	239
3. Имагинативные упражнения	244
Упражнения для первой ступени обучения.....	245
Упражнения для второй ступени обучения.....	275
Упражнения для третьей ступени	295
Основные итоги главы	316
Глава 9. Избранные терапевтические истории.....	317
Словарь образов ЭОТ.....	348
Список примеров.....	368
Список литературы.....	373