

# Содержание

Предисловие .....	7
<b>1. Что такое позитивная психология?</b> .....	11
1.1. Жизнестойкость – психическая устойчивость .....	14
<b>2. Собственно, что такое счастье?</b> .....	16
2.1. Показатель позитивности .....	16
2.2. Позвольте себе быть человеком .....	18
2.3. Позитивный взгляд.....	21
2.4. (Устойчивое) изменение .....	23
2.5. От самодисциплины до ритуалов.....	27
2.6. Главное – это равновесие .....	28
2.7. Поток .....	34
2.8. Придайте жизни личностный смысл .....	36
<b>3. Как реализовать мечты и замыслы</b> .....	40
3.1. Самоконгруэнтные цели (цели, которые соответствуют собственным убеждениям и ценностям) .....	41
3.2. Польза самоконгруэнтных целей .....	44
3.3. Вера и убеждения .....	47
3.4. Как это получается – жить убеждениями .....	49
3.5. Укрепляем веру и закрепляем цели.....	51
3.6. Действие .....	51
3.7. Визуализация.....	52
3.8. Создание позитивных условий .....	53
3.9. Сильные стороны .....	55
<b>4. Изменение</b> .....	61
<b><i>Изменить свою жизнь возможно!</i></b> .....	61
<b><i>Хочу ли я вообще измениться?</i></b> .....	63
4.1. Алфавит изменения.....	65
4.2. Эмоции.....	66
4.3. Поведение .....	69
4.4. Как благодарность может изменить нас позитивно .....	70
4.5. Мышление .....	72
4.6. Как Вы можете изменить способы мышления?.....	72
4.7. Учитесь на ошибках .....	75

4.8. Приводим в порядок эмоции, мысли и поведение.....	78
4.9. Общая сила ABC.....	80
<b>Стресс и откладывание на потом</b> .....	81
4.10. Стресс .....	82
4.11. Откладывание на потом.....	83
4.12. Как Вы можете расслабиться и отдохнуть.....	87
<b>5. Единство тела и души</b> .....	90
5.1. Движение.....	91
5.2. Медитация и осознанность.....	93
5.3. Здоровое питание .....	98
5.4. Отдых .....	100
5.5. Прикосновение.....	103
<b>6. Самооценка и позитивные отношения</b> .....	105
6.1. Позитивная коммуникация: активно-конструктивный ответ.....	108
6.2. Близкие отношения.....	111
6.3. Личностный рост в отношениях.....	116
6.4. Дружба .....	119
6.5. Прощение .....	120
6.6. Самооценка .....	124
6.7. Как Вы можете укрепить собственную самооценку.....	126
6.8. Обратная сторона завышенной самооценки.....	128
6.9. Какие способы поведения способствуют здоровой самооценке? .....	130
6.10. Варианты позитивных формулировок «Я-сообщений»....	131
<b>7. Несчастье: трудности, кризисы, страдание</b> .....	133
7.1. Различия в отношении к несчастью .....	134
7.2. Источники жизнестойкости.....	134
7.3. Как Вы можете усилить Вашу личную жизнестойкость:.....	135
7.4. Как повысить собственную когнитивную жизнестойкость? ....	136
7.5. Проанализируйте проблемы и трудности в экспрессивной письменной форме .....	138
7.6. Выходить из кризисов более сильным – признать позитивные аспекты травмирующего события .....	139
7.7. Посттравматический рост .....	140
Литература.....	141