

Оглавление

Отзывы о книге	9
Благодарности	17
Введение	19
Изменение мозга.....	20
Идти по пути	21
Как читать эту книгу.....	23
Часть 1. Признание	25
Глава 1. Сострадание	26
Быть за себя	27
Почувствуйте сострадание к своей боли	31
Найдите принятие	35
Наслаждайтесь жизнью	37
Глава 2. Осознанность	41
Укрепите свой разум.....	42
Найдите убежище.....	47
Быть, уйти, войти	50
Преодолейте потрясение.....	51
Позаботьтесь о своих потребностях.....	53
Удовлетворите свои потребности	58

Реактивный или проактивный	59
Прийти домой, остаться дома.....	65
Глава 3. Обучение.	70
Кривая роста	70
Поощряйте полезные ощущения	74
Помогите ощущению принести устойчивую пользу	78
Сформируйте необходимые силы	82
Поймите проблему	84
Определите нужные ресурсы.....	85
Сосредоточьтесь на ощущениях, а не на условиях.....	87
Используйте цветы, чтобы избавиться от сорняков.....	89
Осознайте материал.....	92
Прочувствуйте его	92
Погрузитесь в него.....	92
 Часть 2. Формирование ресурсов.	 97
Глава 4. Стойкость	98
Агентность	99
Решительность.....	104
Ярость.....	108
Жизненная энергия	109
 Глава 5. Благодарность	 116
Благодарите	117
Наслаждайтесь	119
Почувствуйте успешность	122
Радуйтесь за других.....	127
Антидот для разочарования и зависти	128

Глава 6. Уверенность	131
Социальный мозг.....	132
Надежная и ненадежная привязанность	134
Уверенность в основе вашего «я».....	136
Не бросайте дротики.....	141
Боритесь с внутренним критиком.....	145
Знайте: вы — хороший человек	149
Часть 3. Регулирование	152
Глава 7. Спокойствие	153
Релаксация и концентрация.....	154
Признайте паранойю бумажного тигра	160
Почувствуйте себя защищенным	162
Успокойте гнев.....	169
Умело обращайтесь с гневом внутри себя	171
Глава 8. Мотивация.	178
Вам нравится, и вы хотите	179
Когда мы хотим большего.....	180
Когда вам нравится, но вы не хотите.....	182
Здоровая страсть	187
Найдите золотую середину.....	188
Направьте свой разум в верном направлении	190
Центр мотивации	191
Глава 9. Близость	199
Я и мы	200
Эмпатия	204
Смягчите сердце	210
Односторонняя добродетель	214

Часть 4. Налаживание связей	221
Глава 10. Бесстрашие	222
Говорите от всего сердца	222
Наладьте отношения	240
Глава 11. Целеустремленность	246
Уважайте свои мечты	246
Используйте свое время	252
Стремление без привязанности	254
Преподнесите дар	258
Глава 12. Щедрость	264
Ежедневная отдача	265
Сострадание с самообладанием	267
Простите других и себя	269
Расширьте круг «нас»	280
Об авторах	284