

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Вступление</b> . . . . .	10
Как пользоваться этой книгой . . . . .	12
<b>Глава 1. Развиваем внутреннее ощущение безопасности</b> . . . . .	13
Восстановление после сексуального насилия . . . . .	13
Что такое травма . . . . .	15
Осознать симптомы травмы . . . . .	17
Как понять, что вы в безопасности? . . . . .	20
Как оценить безопасность ваших отношений . . . . .	22
Как обрести чувство безопасности . . . . .	23
Заземление . . . . .	24
Направленность . . . . .	27
Направленность на безопасность и блуждающий нерв . . . . .	28
Важность осознанного дыхания . . . . .	30
<b>Глава 2. Учимся распознавать реакции своего тела, развиваем осознанность и самосострадание</b> . . . . .	35
Это не вы, это ваша нервная система . . . . .	35
Достоинства и недостатки тонуса нервной системы . . . . .	40
Почему ваше тело реагировало именно так . . . . .	45
Осознанность: как проложить новые нейропути, которые приведут вас к спокойствию . . . . .	47
Как вписать осознанность в свой плотный график . . . . .	49
Почему самосострадание так важно . . . . .	50
<b>Глава 3. Ощущения — это язык, на котором говорит тело</b> . . . . .	55
Почему ощущения так важны . . . . .	55
Типы ощущений . . . . .	57
Список ощущений . . . . .	58
Найти ощущение внутреннего благополучия . . . . .	60
Ритмы жизни . . . . .	67
Управление вниманием . . . . .	70
Журнал осознанности . . . . .	75

<b>Глава 4. Травмирующие воспоминания и триггеры.</b>	.76
Мнемонические системы.	.78
Вы не обязаны помнить.	.80
Разделенное сознание.	.82
Рассказывать, объяснять, заявлять — или нет?	.84
Заявление	.86
Триггеры — это образы и чувства из прошлого, с которыми нужно работать	.90
Как уменьшить действие триггера	.91
<b>Глава 5. Разбираемся с диссоциацией, флешбэками и страхом</b>	.99
Почему возникает диссоциация	.99
Что происходит во время диссоциации?	100
Флешбэки	104
Оставить прошлое в прошлом.	106
Сны и кошмары.	108
Пробуждение в состоянии «бей — беги — замри»	109
Подружитесь со своими снами	110
Страх и интуиция: как их не перепутать	111
Как мы настраиваемся на страх.	112
Стратегии работы с паникой	114
Научитесь прислушиваться к своей интуиции	116
<b>Глава 6. Границы — это постоянный процесс выбора</b>	119
Типы границ.	121
Прочувствовать свои границы	123
Как «Оболочка» может сработать на практике	127
Трансформация оболочки	128
Слова, тон и голос	132
Согласие — это динамический процесс	135
Узнавать и называть свои потребности	137
Установление границ	140
<b>Глава 7. Повышаем психологическую устойчивость с помощью эмоционального интеллекта</b>	141
Минимизация и подавление эмоций	142
Признавать, разрешать и принимать эмоции	143
Неприятные эмоции.	145

Учимся прислушиваться к тем сообщениям, которые несут в себе эмоции . . . . .	146
Злость и гнев . . . . .	147
Изучаем безопасные формы выражения гнева. . . . .	151
Размышляя о гневе. . . . .	155
Обида . . . . .	156
Стыд. . . . .	158
Угодничество . . . . .	160
Стыд и вина . . . . .	161
Стыд и внутренний критик. . . . .	162
Молчание и стыд . . . . .	164
Как тело воспринимает стыд. . . . .	164
<b>Глава 8. Скорбь по утраченному и восстановление своей сексуальной энергии . . . . .</b>	<b>170</b>
Дыхание с усилием . . . . .	171
Отвращение к сексуальным отношениям . . . . .	174
Сексуальная одержимость . . . . .	176
Сексуальная травма и проблемы в области тазового дна . . . . .	180
Травма, воспаление и блуждающий нерв . . . . .	181
Наше сердце, эмоции и синхронизация. . . . .	182
<b>Глава 9. Ваше сильное «я» . . . . .</b>	<b>185</b>
Сильные стороны характера. . . . .	185
Психологическая устойчивость. . . . .	189
Ваша подлинная сущность. . . . .	191
Прощать или не прощать. . . . .	195
<b>В заключение . . . . .</b>	<b>199</b>
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>200</b>
<b>Список литературы . . . . .</b>	<b>201</b>