

# СОДЕРЖАНИЕ

**Введение** .....9

**Как пользоваться этой книгой** ..... 13

## **Часть 1. ТЕОРИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ**

**Глава 1. Основы теории привязанности** ..... 19

Что такое теория привязанности. .... 21

Краткая история теории привязанности .....29

Где используется теория привязанности. ....39

**Глава 2. Как можно применять теорию привязанности** .....47

Как определить свой тип привязанности. ....48

Тест на определение типа привязанности. ....55

Как определить тип привязанности друга или партнера .....64

Тест «Любовь и дружба» .....65

## Содержание

### Часть 2. БАЗОВАЯ ЧЕТВЕРКА

Надежный надежный тип.....	80
Надежный + избегающе-отвергающий тип. ....	82
Надежный тревожно-избегающий тип.....	84
Надежный тревожный тип.....	86
Избегающе-отвергающий надежный тип . ....	88
Избегающе-отвергающий избегающе- отвергающий тип.....	89
Избегающе-отвергающий тревожно- избегающий тип.....	90
Избегающе-отвергающий тревожный тип . ....	92
Тревожный тревожно-избегающий тип.....	94
Тревожный тревожный тип.....	95
Тревожный надежный тип.....	96
Тревожный избегающе-отвергающий тип . ....	98
Тревожно-избегающий избегающе- отвергающий тип.....	100
Тревожно-избегающий тревожно- избегающий тип.....	101
Тревожно-избегающий надежный тип.....	102
Тревожно-избегающий тревожный тип.....	104

## Содержание

### Часть 3. СТРАТЕГИИ НАЛАЖИВАНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ

<b>Глава 1. Преодолеваем негатив в общении...</b>	<b>113</b>
Шаг 1. Наблюдаем за собой.....	114
Шаг 2. Выявляем неудовлетворенные потребности .....	119
Шаг 3. Формируем стратегии для удовлетворения потребностей .....	127
Резюме.....	134
Техники терапии принятия и ответственности, которые могут вам помочь .....	136
<b>Глава 2. Меняем восприятие.....</b>	<b>139</b>
Размышляем над ситуацией .....	140
Автоматические мысли и поиск подтверждения .....	146
Выявляем правдивые и взвешенные мысли ...	150
Следим за настроением.....	158
Резюме.....	162
Как внедрить КПТ в свою повседневную жизнь.....	163

## Содержание

<b>Глава 3. Фокусируемся на «здесь и сейчас»...</b>	<b>166</b>
Погружаемся в эмоции.....	169
Выражаем эмоции.....	175
Продуктивные способы реагирования: погружаемся глубже.....	185
Резюме.....	191
<b>Глава 4. Обретаем мудрость с помощью осознанности и RAIN.....</b>	<b>193</b>
RAIN.....	194
Основные положения RAIN.....	196
Резюме.....	216
<b>Образовательный ресурс .....</b>	<b>218</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>219</b>
<b>Источники .....</b>	<b>220</b>