

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	12
Введение	13
О книге	17
Модели привязанности взрослых	18
<i>Рабочий лист: модели привязанности взрослых</i>	20
Семейные ценности	24
Группа семейных социограмм	26
Диалог с ребенком	29
Развиваем заботливый внутренний голос	31
Мультисенсорные управляемые психические образы	34
Сценарий создания управляемых психических образов: контейнер	38
Сценарий создания управляемых психических образов: удобное место	42
Сценарий создания управляемых психических образов: внутренний родитель	45
Сценарий создания управляемых психических образов: забота и внимание	50
Сценарий создания управляемых психических образов: работа с зависимостями	52
Границы	57
Распознавание, защита и соблюдение границ	59
<i>Рабочий лист: границы</i>	60
<i>Рабочий лист 1: об этих отношениях</i>	62
<i>Рабочий лист 2: анкета. Упражнение с границами</i>	64
<i>Рабочий лист: множество сыгранных ролей</i>	66
<i>Рабочий лист: имплицитные сигналы из вашего детства</i>	71
Упражнение на проецирование	72
Упражнение на перенос	74
Гештальт-терапия	
Интервенции в гештальт-терапии	76
Психодрама	
Ролевые игры	84
Упражнения для разминки: социометрия	86
Послание для вас	87
Написание надгробного слова по самому себе	88
Символы чувств	89
Лучший подарок из всех подаренных/полученных	90
Создание скульптуры семьи	92
Управляемые психические образы: упражнение для людей, злоупотребляющих психоактивными веществами	94

Тело

Установление контакта с телом	96
Сканирование тела: осознание чувственно ощущаемого смысла	99
Извлечение эмоций: осознание чувственно ощущаемого смысла	100
Фокусирование на чувствах: осознание чувственно ощущаемого смысла	110
Сканирование тела и карта тела: осознание чувственно ощущаемого смысла	112
Йога	116
Упражнения Дё-Ин	128
Цигун	134
Язык тела	149
Зеркальные упражнения	151
Регулирование расшатанной вегетативной нервной системы	153
Упражнения для активации ПНС	156
Фиксация нейрососудистых точек	161
Точки акупрессуры	162
Техника эмоциональной свободы	167
Основные упражнения техники эмоциональной свободы	168
Укрепление связи между правым и левым полушариями головного мозга	172
Использование звука, музыки и вокализации для регуляции вегетативной нервной системы	174
Обретение голоса: расслабление горла	176
Мантра-медитация	178
Киртан крийя	181
Пение с рукой на плече	183
Способность различать намерения	186
<i>Рабочий лист: цель жизни / основные ценности</i>	188
<i>Рабочий лист: план действий «готовность»</i>	189
<i>Рабочий лист: важные вопросы</i>	191
<i>Рабочий лист: то, чего ты, возможно, не знаешь обо мне</i>	195
Полная осознанность	197
Медитация «Корни»	199
Медитация при ходьбе	202
Упражнение «Осознанное питание»	204
<i>Рабочий лист: оценка контактных функций</i>	208
Упражнение на развитие присутствия	211
Исследование сновидений	213
Теневое «я» Карла Юнга	
Теневое «я»	216
Упражнение «Я и моя тень»	218
Упражнение «Воображаемый дом»	219
Раскрытие и освобождение тени: техника сна наяву	221

Эмоции

Эмоции	224
Лопающиеся воздушные шарики с водой: выпускание гнева	228
Фантазия страха	230
Положительная эмоция	232
Упражнения из позитивной психологии	234
Три благословения	235
Принятие добра	236
Благодарственное письмо	237
<i>Рабочий лист: прощение — что это такое... и чем оно не является...</i>	238
<i>Рабочий лист: этапы прощения</i>	241
Этапы прощения	243
<i>Рабочий лист: что делать в кризисной ситуации?</i>	247
Литература	250