

Об авторах	7
Предисловие: путь авторов	9
Благодарности	16

Часть I. Сочувствие к себе: теория, исследования и обучение

Глава 1. Введение в тему «Осознанное сочувствие к себе»	22
Глава 2. Что такое сочувствие к себе?	37
Глава 3. Наука о сочувствии к себе	58
Глава 4. Обучение сочувствию к себе	92

Часть II. Об обучении осознанному сочувствию к себе

Глава 5. Понимание учебной программы	120
Глава 6. Темы программы и проведение практик	141
Глава 7. Быть сострадательным учителем	154
Глава 8. Фасилитация группового процесса	174
Глава 9. Участие в расспросе	188

ЧАСТЬ III. Занятие за занятием

Глава 10. Сессия 1. Знакомство с осознанным сочувствием к себе	211
Глава 11. Сессия 2. Практика майндфулнес	250

Глава 12. Сессия 3. Практика любящей доброты.....	285
Глава 13. Сессия 4. В поисках собственного голоса сочувствия.....	318
Глава 14. Сессия 5. Живем по-настоящему.....	342
Глава 15. Сессия Р. Ретрит.....	368
Глава 16. Сессия 6. Работа с трудными эмоциями.....	387
Глава 17. Сессия 7. Исследуя сложные отношения.....	419
Глава 18. Сессия 8. Наслаждение жизнью	457

Часть IV. Интеграция сочувствия к себе в психотерапию

Глава 19. Осознанное сочувствие к себе и психотерапия.....	480
Глава 20. Специальные вопросы в терапии.....	504

Приложения

Приложение А. Этические принципы	520
Приложение Б. Сопутствующая литература.....	522
Приложение В. Ресурсы.....	523