

Оглавление

| | |
|--|------------|
| Привет! | 8 |
| Что будет в этой книге? | 10 |
| Страницки для скорой психологической помощи | 12 |
| Если вы в депрессии | 14 |
| Если вам хочется причинить себе вред | 16 |
| Если вы волнуетесь | 18 |
| Если вы сердитесь | 20 |
| Если вы страдаете от хронической болезни или у вас что-то болит | 22 |
| Если у вас горе | 24 |
| Если вы страдаете от последствий психотравмы или ПТСР | 26 |
| Если вы страдаете от маниакальных состояний | 28 |
| Если вы чувствуете, что вот-вот «сорветесь» | 30 |
| Как выполнять упражнения | 34 |
| Лист плывет по реке | 36 |
| Облака в небе | 38 |
| Дышим на свечку | 40 |
| Птицы в парке | 42 |
| Вечный двигатель | 44 |
| Превращаем мысли в картинки и режем их на кусочки | 46 |
| Пунктирный метод | 50 |
| Визуальное хайку | 52 |
| Поймите свои «почему» | 54 |
| Мои ценности | 56 |
| Пунктир ценностей | 58 |
| Куда обратиться за помощью в экстренной ситуации? | 172 |
| Об авторе | 174 |