

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. Что такое эмоции	7
Человек, запертый в собственном теле	8
Что такое эмоции	10
Какие эмоции вас посещают?	18
Что вызывает ваши эмоции?	20
Чувства и их значение.....	22
Пять составляющих эмоции	24
О чем вы узнаете из этой книги	32
Выводы.....	36
Глава 2. Валидация чувств	38
Что такое валидация	46
Выводы.....	64
Глава 3. Размышляя о своих эмоциях.....	66
Эмоциональные схемы: реакции на свои чувства	70
Проблемные стратегии совладания со своими эмоциями	80
Выводы.....	85

Глава 4. Подход эмоциональных схем 87

Пять принципов терапии эмоциональных схем . . .	88
Шесть мудрых стратегий	99
Выводы.	113

Глава 5. Мои эмоции продлятся вечно 114

Почему мы думаем, что эмоции будут длиться вечно.	115
Умеем ли мы предсказывать свои эмоции?	118
Что происходит, когда я думаю, что мои эмоции продлятся вечно	120
Изменятся ли мои эмоции?	124
Что может помочь вам в будущем?	134
Выводы.	138

Глава 6. Я чувствую вину за свои чувства 140

Семейные мифы об эмоциях: тебе нельзя так чувствовать себя!	142
Почему вам не следует испытывать ваши чувства	151
Каковы последствия вины и стыда за свои эмоции	152
Почему вы осуждаете свои эмоции	159
Если бы это чувство посетило кого-либо другого, стали бы вы хуже о нем думать?	163
Примите свои чувства: это просто чувства	166
Выводы.	170

Глава 7. Мои эмоции вышли из-под контроля	171
Может, это тревожный звоночек?	173
Как взглянуть на ситуацию по-другому.....	184
Оспаривание предсказаний будущего	194
Выводы.....	202

Глава 8. Не выношу смешанные чувства!	203
Три сбивающих с толку слова: ясность, завершенность и определенность	217
Выбор	221
Проблемные стратегии борьбы с амбивалентностью	223
Миф о чистом разуме	229
Компромиссы — обычное дело	230
Симфония.....	235
Выводы.....	237

Глава 9. Что меня волнует?	239
Оглядываясь на прошлое в конце жизни.....	240
Сила отрицания	243
Станьте человеком, которым вы восхищаетесь...	247
Наши ценности и роли, которые мы исполняем.....	254
Выводы.....	257

Глава 10. Худшие способы борьбы с проблемой	258
Проблемные копинг-стратегии.....	258
Выводы.....	289

Глава 11. Понимаем то, что чувствуют другие люди 291

- Дело не в том, что вы говорите, а в том, что люди слышат 292
- Как люди реагируют на ваши чувства 294
- Ваши представления об эмоциях других людей. 301
- Как стать более отзывчивыми и успешными 308
- Выводы. 319

Глава 12. Подводя итоги: лучшие способы справиться с эмоциями 321

1. Подтвердите истинность своих чувств. 322
2. Извлеките уроки из терапии эмоциональных схем 324
3. Осознайте, что эмоции временны. 327
4. Не вините себя и не стесняйтесь своих чувств 329
5. Освободите место для эмоций. 331
6. Научитесь жить со своей амбивалентностью. 333
7. Выясните собственные ценности 336
8. Понимайте эмоции других людей. 338

Мысли напоследок. 341

Благодарности. 342

Список литературы 344