

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие к российскому изданию (Д. Ковпак)	11
Предисловие	13
Введение	15
О книге	16
Подходит ли это пособие именно вам?	17
Как извлечь максимум пользы из работы с этой книгой?	18
Глава 1. Ловушки сознания	19
Что такое повторяющиеся негативные мысли?	20
Оценка повторяющихся негативных мыслей	25
Триггеры	27
В ловушке своего мышления: последствия ПНМ	30
Когда нужно обращаться за профессиональной помощью?	33
Выводы	36
Что дальше?	37
Глава 2. Как справиться с парадоксом ментального контроля?	38
Белые медведи и парадокс ментального контроля	39
Отказ от контроля	42
Исправление стратегий контроля	46
Внедрение эффективных техник ментального контроля	48
Выводы	55
Что дальше?	55
Глава 3. Избавляемся от привычки беспокоиться	56
Непреодолимая потребность в беспокойстве	58
Оценка беспокойства	62
Виды обеспокоенности	66
Эффективное решение проблемы	68
Декастрофизация беспокойства	75

Эффективное использование декатастрофизации	84
Повторяющееся беспокойство	84
Выводы	87
Что дальше?	87
Глава 4. Избавляемся от чрезмерного мышления	88
Два вида чрезмерного мышления	90
Оценка чрезмерного мышления	92
Переосмысление потерянных целей	95
От «почему» к «как»	101
От внутреннего к внешнему	109
Выводы	112
Что дальше?	113
Глава 5. Преодоление сожалений	114
Что такое сожаление: мышление «должен был» и «мог бы»	116
Сожаление о совершенной покупке	117
Оценка сожалений	120
Проверяем возможности	125
Стратегия сокращения несоответствий	130
Выводы	136
Что дальше?	137
Глава 6. Противостояние чувству стыда	138
Что подумают другие?	139
Стыд как недостойная эмоция	140
Смушение и стыд	142
Оценка стыда	146
Стратегия сокращения: взгляд на более здоровую перспективу	149
Стратегия сокращения	156
Выводы	162
Что дальше?	162
Глава 7. Преодоление чувства унижения	163
Эмоция унижения	164
Оценка степени унижения	168
Перво-наперво: остановить унижение	173
Избавление от унижения: самосострадание	174
Борьба с унижением: хорошее во мне	181
Выводы	184
Что дальше?	184

Глава 8. Освобождение от обид	185
От обиды к обидчивости	187
Оценка обиды	190
Противостояние обидам	194
Благодарность	195
Прощение	201
Выводы	208
Заключение	209
Благодарности	211
Об авторах	213
Источники	214