

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Предисловие к российскому изданию (Д. Ковпак) | 10 |
| Письмо к читателю | 12 |
| Часть I. Блуждающий ум | 15 |
| 1. Прилипчивые мысли | 16 |
| 2. Ментальное вторжение | 20 |
| 3. Соедини точки | 24 |
| 4. Мы в одной лодке | 29 |
| 5. Открой в себе творческое мышление | 33 |
| Часть II. Исследование разума | 39 |
| 6. Эксперимент с белым медведем | 40 |
| 7. Я не хочу так думать | 44 |
| 8. Дневник тревожных вторжений | 50 |
| 9. Вопрос значимости | 54 |
| 10. Стараться изо всех сил не думать так | 59 |
| Часть III. Как успокоить тревожное мышление | 63 |
| 11. «Мерзкие» мысли | 64 |
| 12. Размышления о мышлении | 68 |
| 13. Здоровые тревожные мысли | 72 |
| 14. Это не катастрофа | 76 |
| 15. Проверка реальности | 81 |
| 16. Спокойное мышление | 85 |
| 17. Убить дракона | 89 |
| Часть IV. Отказ от контроля | 93 |
| 18. Избыточное мышление | 94 |
| 19. Миф о ментальном контроле | 97 |
| 20. Щелчок | 102 |
| 21. Неверный путь | 106 |
| 22. Когда отвлечение не работает | 109 |

| | |
|--|-----|
| Часть V. Принятие себя..... | 113 |
| 23. Практика принятия себя..... | 114 |
| 24. Блуждающий ум..... | 119 |
| 25. Осознанное принятие..... | 123 |
| Часть VI. Упор на сильные стороны..... | 127 |
| 26. Заставить отвлечение работать..... | 128 |
| 27. Отвлечение в действии..... | 131 |
| 28. Отложить на потом..... | 135 |
| 29. Признание своей доброты..... | 138 |
| Часть VII. Стать более счастливым..... | 141 |
| 30. Насколько ты позитивен?..... | 142 |
| 31. Концентрация на счастье..... | 145 |
| 32. Остановись, подумай, отреагируй..... | 149 |
| 33. Позитивные воспоминания..... | 152 |
| 34. Уловить доброту..... | 155 |
| Финишная черта..... | 158 |
| Об авторе..... | 159 |