

# Оглавление

<b>Благодарности</b> .....	<b>7</b>
<b>Введение</b> .....	<b>10</b>
<b>Глава 1. Знакомство с тем, как устроена наша внутренняя система</b> .....	<b>14</b>
«Нарисуем» наш внутренний мир .....	15
Как части сменяют друг друга .....	20
Чем части напоминают программное обеспечение .....	24
Как пригласить в гостиную правильную часть .....	26
<b>Глава 2. Сэлф во внутренней системе</b> .....	<b>30</b>
Сэлф и психологический софт .....	34
Сэлф в поэзии .....	36
Осознанность и Сэлф .....	43
<b>Глава 3. Как части развиваются</b> .....	<b>49</b>
Части, отвечающие за тело и выживание .....	50
Части, которые помогают нам приспособливаться .....	56
Внутренние менеджеры .....	61
<b>Глава 4. Как части взаимодействуют</b> .....	<b>69</b>
Коалиции частей .....	73
<b>Глава 5. Приводим части в равновесие</b> .....	<b>83</b>
Когда части слишком усердствуют .....	83
Познакомимся со своими частями .....	84
Исследование частей .....	86
Призываем части на помощь .....	89
Защищающие части .....	90
Внутренний критик, судья и босс .....	96
Трансформация внутреннего критика, судьи и босса .....	100

Когда хорошие части становятся слишком хорошими . . . . .	102
Тревожные части . . . . .	104
<b>Глава 6. Части и отношения . . . . .</b>	<b>109</b>
Петли в отношениях с любимым человеком . . . . .	111
Z-процесс. . . . .	112
Том анализирует свой опыт Z-паттерна. . . . .	120
<b>Глава 7. Отвлекатели и пожарные. . . . .</b>	<b>129</b>
Изгнанники . . . . .	130
Когда отвлекатели превращаются в пожарных . . . . .	133
Пример работы пожарного: булимия . . . . .	135
Исцеление через работу с частями . . . . .	141
Освобождение от бремени . . . . .	144
<b>Глава 8. Соединяясь с внутренней мудростью . . . . .</b>	<b>150</b>
Окно твоей души . . . . .	152
Природа духовного опыта . . . . .	156
Исцеляющее присутствие . . . . .	157
Преобразование энергии Сэлф. . . . .	159
Некоторые предостережения относительно наставников . . . . .	160
Когда наставники не наставляют. . . . .	163
Преображая силу наставников . . . . .	164
Вопросы и выводы. . . . .	173
<b>Послесловие . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>Ресурсы . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>Другие книги, которые помогут вам узнать больше об IFS-терапии. . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Литература. . . . .</b>	<b>184</b>
<b>Авторы. . . . .</b>	<b>186</b>