

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзывы о книге	9
Введение	12

ЧАСТЬ I. ВАЖНОСТЬ ОСОЗНАННОСТИ

Глава 1. Жизнь — сложная штука, <i>для всех</i>	18
Счастье возможно — но необязательно	19
Осознанность: противоядие	21
Наш прогноз неутешителен	22
На игле удовольствия	24
Горе от ума	26
Фильтруя собственные жизни	29
И это пройдет	31
Несостоявшийся успех	34
Любовь тоже может ранить	39
Боль превыше удовольствия	40
Практика осознанности приходит на помощь	43
Глава 2. Осознанность: решение проблем	44
Повседневная неосознанность	45
Самое главное	47
Истоки осознанности	50
Практика осознанности	52
Научные подтверждения	53
Одна проблема или много?	56
Подход Дайвера Дэна	58
Учимся жить со своим опытом	62
Разновидности практики осознанности	63
С чего начать?	66
Во избежание путаницы: чем практика осознанности не является	68
Глава 3. Основы обучения практикам осознанности	74
Наводим резкость	75

Просто сиди спокойно	77
В объективе	83
Одно дыхание — много способов сконцентрироваться на нем	85
Как внедрить практику в свою жизнь	88
Медитация в движении: практика во время ходьбы	90
От кончиков пальцев до макушки: сканирование тела	95
Получить больше, съев меньше: осознанное питание	97
Осознанное питание	102
Глава 4. Построение осознанной жизни	105
От концентрации к осознанности	105
Развиваем принятие	107
Все усложняется: как понять, что делать именно мне?	112
Неформальная практика осознанности	115
Проведение мини-ретрита	117
Спасательные круги	118
Собирая все воедино: как жить осознанно	119
Базовые практики	122

ЧАСТЬ II. ПРАКТИКИ ДЛЯ РАЗУМА, ТЕЛА И ОТНОШЕНИЙ

Глава 5. Подружитесь со своими страхами: работа с тревогой и беспокойством	131
Что именно представляет собой тревога?	134
Физиология вышла из-под контроля: еще одна эволюционная случайность	135
Болезнь размышления: перекося в будущее	137
Чего мы действительно боимся?	140
Избегающее поведение: Дайвер Дэн в действии	143
Когнитивно-поведенческая терапия на стероидах	148
Практика осознанности в тревожных ситуациях	150
Продуманные действия	160
Собирая все воедино	161
Практики осознанности при страхе и тревоге	165
Разработка плана	166
Когда обращаться за дополнительной помощью?	167
Глава 6. Погружение во тьму: новый взгляд на печаль и депрессию	169
Виды депрессии	169
Все или ничего	172

Болезнь размышления наносит новый удар.....	178
Поиск спасения в настоящем.....	187
Погружение в темноту.....	189
Депрессия как возможность.....	195
Собирая все воедино.....	198
Практика осознанности при депрессии.....	203
Разработка плана.....	205
Есть ли польза от психотерапии, медикаментозного лечения или других подходов?.....	206
Глава 7. За рамками лечения симптомов: избавляемся от проблем со здоровьем, связанных с болью и стрессом.....	209
Одна причина — много недугов.....	210
Странный случай хронической боли.....	210
Программа исцеления спины.....	216
Собирая все воедино.....	228
Другие типы хронических болевых расстройств.....	230
Проблемы с пищеварением.....	231
Сексуальные проблемы.....	234
Бессонница.....	239
Практики осознанности при заболеваниях, связанных с болью и стрессом.....	243
Разработка плана.....	245
Когда нужна дополнительная помощь.....	246
Одна проблема, много лиц.....	247
Глава 8. Пережить катастрофу: романтика, воспитание детей и другие виды близких отношений.....	248
Кто я?.....	249
Почему мы этого не видим?.....	252
Создание идентичности и своего «я».....	255
Понять себя, чтобы поладить с другими.....	260
Погружение в эмоции.....	262
Умение слушать друг друга.....	264
Жизнь в скафандре и без него.....	266
Осознанность в отношениях.....	269
Воспитание детей.....	275
Любовь и ограничения.....	280
Собирая все вместе: практика осознанности в отношениях.....	285
Практики осознанности для налаживания отношений.....	288
Разработка плана.....	289
Когда вашим отношениям нужна дополнительная помощь.....	289

Глава 9. Отказ от вредных привычек: учимся делать правильный выбор	293
Вина, стыд и другие радости жизни	296
Практика осознанной этики	298
Крах принципа удовольствия	299
Addicere	303
Собирая все вместе: осознанное питание	310
Жизнь в дыму	312
Работа, игры, покупки и секс	323
Практики осознанности для борьбы с вредными привычками	326
Разработка плана	327
Глава 10. Трудности взросления: меняем отношение к старению, болезни и смерти	329
Чего мы боимся	329
Разум превыше материи	333
Все меняется	335
Работа с болезнью	340
Смерть	346
Связующий элемент	353
Собирая все воедино: принятие непостоянства	356
Практики осознанности для работы со старением, болезнями и смертью	359
Разработка плана	361
Когда обращаться за дополнительной помощью	362
Глава 11. Что дальше? Что еще может дать практика осознанности	364
Когда нужна дополнительная помощь: как найти терапевта	374
Ресурсы и источники	378
Центры практики осознанности	378
Записи руководств к практикам осознанности и связанным с ними учениям	379
Записи и расписание занятий избранных учителей медитации	379
Книги для дальнейшего чтения	380
Йога как практика осознанности	384
Полезные ресурсы для психотерапевтов	385
Примечания	387
Об авторе	397