Оглавление

Об авторах 7

Предисловие: путь авторов 9

Благодарности 18

Часть I. Сочувствие к себе: теория, исследования и обучение

Глава 1. Введение в тему «Осознанное сочувствие к себе» 24

Глава 2. Что такое сочувствие к себе? 42

Глава 3. Наука о сочувствии к себе 67

Глава 4. Обучение сочувствию к себе 109

Часть II. Об обучении осознанному сочувствию к себе

Глава 5. Понимание учебной программы. 143

Глава 6. Темы программы и проведение практик. 167

Глава 7. Быть сострадательным учителем 182

Глава 8. Фасилитация группового процесса 206

Глава 9. Участие в расспросе 222

Часть III. Занятие за занятием

Глава 10. Сессия 1. Знакомство с осознанным сочувствием к себе 246

Глава 11. Сессия 2. Практика майндфулнес 290

Глава 12. Сессия 3. Практика любящей доброты. 329

Глава 13. Сессия 4. В поисках собственного голоса сочувствия. 366
Глава 14. Сессия 5. Живем по-настоящему. 393
Глава 15. Сессия Р. Ретрит 422
Глава 16. Сессия 6. Работа с трудными эмоциями. 444
Глава 17. Сессия 7. Исследуя сложные отношения 481
Глава 18. Сессия 8. Наслаждение жизнью 525

Часть IV. Интеграция сочувствия к себе в психотерапию

Глава 19. Осознанное сочувствие к себе и психотерапия. 550
Глава 20. Специальные вопросы в терапии 578

Приложения

Приложение А. Этические принципы 597
Приложение Б. Сопутствующая литература 600
Приложение В. Ресурсы 601

Список литературы вы можете скачать, пройдя по QR-коду: