

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	13
Предисловие	14
Вступление. Теряя равновесие. Эффекты травмы	16
Терапевтический подход, используемый в книге	17
Что вы узнаете	18
Глава 1. Восстановление равновесия с самосознанием	20
Что такое диалектическая поведенческая терапия	21
Эффекты травмы	22
Нарушенное осознание	23
Крайние суждения	24
Бездумность	24
Что такое самосознание	25
Быть осознанным	26
Быть намеренным	27
Не осуждать	28
Жить в настоящем	30
Сочетание осознанности и терпимости	34
Применение прикладного самосознания	35
Три разума	41
Разум мыслящий и разум чувствующий	42
Разум уравновешенный	43
Когда уравновешенный разум теряет равновесие	45
Использование уравновешенного разума для удовлетворения своих потребностей	52
Масло строит пирамиду	53
Как травма влияет на пирамиду	55
Использование уравновешенного разума для постановки целей	67
Резюме	69
Глава 2. Восстановление равновесия с помощью осознания, принятия и действия	70
Сферы осознания	71
Стадии принятия	74
Отрицание	75
Гнев	76
Торг	77
Депрессия	77
Принятие	78

Уровни действия	84
Предобдумывание	84
Обдумывание	84
Подготовка	85
Изменение	85
Поддержание	85
Преодоление слепых зон	90
Резюме	95
 Глава 3. Восстановление равновесия с помощью лучшего адаптирования	 96
Бей, беги, замри	98
Радикальное принятие	100
Препятствия радикальному принятию	103
Пантеон адаптирования	109
За и против	111
Полуулыбка	112
Смена температуры	113
Интенсивные упражнения	113
Контролируемое дыхание	113
Мышечная релаксация	114
Проведение сопоставлений	115
Подсчет благ	116
Использование чувства юмора	116
Убежище	117
Запоминание	117
Помощь другим	117
Уход за собой	118
Оглянуться назад	119
Заглянуть вперед	119
Одно дело за раз	119
Мини-отпуск	120
Команда поддержки	120
Протоколирование	121
Приятные занятия	121
Успокоение своих чувств	121
Ловите волну	122
Воображение	123
Поиск цели	124
Резюме	133
 Глава 4. Восстановление равновесия с мыслями	 135
Что не так с вашими МЭД	136
Избавьтесь от “тараканов” в голове	143
Работайте с МПС	151

Акт балансировки	155
Как улучшить сбалансированное мышление	155
Резюме	158
Глава 5. Восстановление равновесия с эмоциями	159
Сейте семена СПУПС	160
Первое семя: следите за своими симптомами	161
Второе семя: хорошо питайтесь	161
Третье семя: делайте ежедневные упражнения	161
Четвертое семя: будьте осмотрительны с принимаемыми препаратами	162
Пятое семя: спите достаточно	162
Искореняйте мифы	169
Проверяйте почву	175
Действуйте вопреки	178
Устраняйте проблемы	186
Удобряйте почву	190
Больше позитива	191
Оттачивайте мастерство	191
Преодолевайте трудности	192
Резюме	194
Глава 6. Восстановление равновесия с отношениями	195
Стили отношений	196
Пассивный, агрессивный и пассивно-агрессивный	196
Ассертивный	197
Как заявлять о себе с помощью DEAR Adult	199
Зрелый тон	202
Как ценить и просить прощения с помощью DEAR Adult	207
Цените	207
Просите прощения	211
Изучение языков любви	214
Прекращение драматического цикла	224
Резюме	228
Глава 7. Сохранение равновесия с ростом, исцелением и поддержанием	229
Ведение дневника	229
Колесо шаблонов	233
DEAR Self	240
Окончательное резюме	252
Источники	253