

Содержание

Об авторах	12
Предисловие	13
Благодарности	17
Примечания авторов	19
Цитирование участников	19
Примечания	19
Аудиофайлы	19
От издательства	20
Часть I. Основы	21
Глава 1. Добро пожаловать	23
Вернуть себе надежду	24
Когнитивная терапия, основанная на осознанности (КТНОО)	24
Для кого предназначена эта книга	27
Зачем нужна еще одна книга на эту тему?	28
Структура книги	29
Глава 2. Депрессия, несчастье и эмоциональный дистресс	31
Ощущение несчастья — не проблема	32
Отголоски прошлого	33
Как, пытаясь решить проблему, мы обрастаем новыми проблемами	36
Почему мы обречены на борьбу, в которой не можем победить	37
Режим действия разума	38

Если режим действия настолько эффективен, то что с ним не так?	39
Глава 3. Действие, бытие и осознанность	43
Создать другой режим разума	43
Быть и делать	44
Осознанность	48
Практика осознанности	50
Глава 4. Подготовка	55
Подготовка к тому, чтобы получить от программы максимальную пользу	57
Практические вопросы	60
Место для медитации	60
Аудиооборудование	60
Приспособление для сидения	60
План программы	60
Как использовать главы 5–12	61
Часть II. Программа основанной на осознанности когнитивной терапии (КТНОО)	63
Глава 5. Неделя 1: выйти из режима автопилота	65
Ориентация	65
Ешьте изюм осознанно [15]	66
Пробуждение от жизни на автопилоте: медитация при употреблении пищи	66
Изучение возможностей	70
Ежедневная практика	70
1. Сканирование тела	70
2. Привнесение осознанности в повседневные дела	78
3. Осознанное употребление пищи	80
Поздравляем!	81
Глава 6. Неделя 2: другой способ познания	83
Ориентация	83
Два способа познания	84
Скрытая сила мышления: мысли и чувства	87
Ежедневная практика	90

1. Сканирование тела	90
2. Осознанность дыхания (сокращенная)	96
3. Привнесение осознанности в повседневные дела	100
4. Календарь приятных переживаний	101
Глава 7. Неделя 3: вернуться домой в настоящее —	107
Ориентация	107
Ежедневная практика	108
1. Комбинированная медитация растяжки и дыхания	109
2. Медитация осознанного движения	115
3. Трехминутная медитативная передышка	122
4. Календарь неприятных переживаний	125
Глава 8. Неделя 4: распознавание аверсии	131
Ориентация	131
Ежедневная практика	139
1. Медитация сидя: осознанность дыхания, тела, звуков и безусловное осознание [26]	140
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	148
3. Дополнительные медитативные передышки	148
4. Осознанная ходьба [27]	150
Глава 9. Неделя 5: позволять вещам быть такими, какие они есть	155
Ориентация	155
Позволять и не вмешиваться	157
Почему так важно «отпускать» ситуацию	159
Ежедневная практика	160
1. Медитация сидя: работа над проблемами	161
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	169
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с дополнительными инструкциями	170
Глава 10. Неделя 6: рассматривать мысли как мысли	175
Ориентация	175
Ежедневная практика	179

1. Медитация сидя — с акцентом на отношение к мыслям как к ментальным событиям	179
Три способа практиковать отношение к мыслям как к ментальным событиям	179
2. Трехминутная медитативная передышка — регулярная	186
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная, с фокусом на мыслях	187
4. Разработка системы раннего предупреждения	190
Система раннего предупреждения депрессии	191
Глава 11. Неделя 7: доброта в действии	197
Ориентация	197
1. Деятельность, которая помогает: то, что вы делаете хорошо и от чего получаете удовольствие	199
2. Ключ ко всему — намерение	201
3. Мысли, которые вам мешают	205
Ежедневная практика	207
1. Устойчивая практика осознанности	207
2. Трехминутные медитативные передышки — регулярные	210
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная: дверь осознанного действия	210
4. Подготовка плана действий	216
Глава 12. Неделя 8: что дальше?	223
Ориентация	223
Что продолжать практиковать: ежедневная практика	231
1. Ежедневные формальные практики осознанности	231
2. Ежедневная практика неформальной осознанности	233
3. Трехминутная медитативная передышка — незапланированная	235
Приближаемся к завершению	237
Ресурсы и источники	239
Поиск групп КТНОО	239
Литература	239
Книги о программах осознанности	239

Книги по КТНОО	240
Книги об осознанности	240
Принятие и доброта	241
Практика медитации инсайта	241
Примечания	243
Список аудиофайлов	249