

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	10
Введение. Диалектическая поведенческая терапия: общее представление	11
Для кого написана эта книга	13
Есть надежда.....	13
Глава 1. Основные навыки стрессоустойчивости	15
Что такое навыки стрессоустойчивости	15
Об этой главе	19
Как использовать эту главу.....	20
Радикальное принятие	20
Самоотвлечение от саморазрушительного поведения	23
Самоотвлечение с помощью приятных занятий.....	25
Самоотвлечение путем направления внимания на других людей.....	29
Отвлечение от мыслей	30
Самоотвлечение путем ухода	32
Самоотвлечение обязанностями и делами	33
Самоотвлечение подсчетом	34
Составьте свой план самоотвлечения.....	35
Релаксация и самоуспокоение.....	36
Составьте свой план релаксации.....	42
Заключение	43
Глава 2. Углубленные навыки стрессоустойчивости: улучшение момента	45
Визуализация безопасного места	45
Практикуйте сигнальную релаксацию.....	47
Обретите вновь свои ценности.....	50
Определите свою высшую силу и почувствуйте себя сильнее.....	54
Возьмите тайм-аут	58
Живите в настоящем моменте	59
Подбадривайте себя.....	63
Практикуйте радикальное принятие	68
Используйте самоутверждающие высказывания.....	73
Выработайте новые стратегии совладания.....	74

Составьте план совладания для чрезвычайных ситуаций.....	78
Заключение	80
Глава 3. Основные навыки осознанности.....	81
Навыки осознанности: что это такое?	81
Почему важен навык осознанности	84
Об этой главе	84
Заклучение	104
Глава 4. Углубленные навыки осознанности	105
О чем вы узнаете в этой главе	105
Мудрый разум	106
Мудрый разум и интуиция	107
Как принимать решения мудрого разума	109
Радикальное принятие	110
Радикальное принятие и неискушенный разум	115
Оценочные суждения и ярлыки	119
Безоценочность и повседневные переживания	121
Осознанное общение с другими людьми.....	124
Действуйте эффективно	128
Будьте осознанными в повседневной жизни.....	131
Режим ежедневной осознанности	131
Осознавайте свои осознанные действия	135
Соппротивление и препятствия на пути практики осознанности	136
Глава 5. Дальнейшее исследование осознанности	141
Осознанность и медитация.....	141
Развитие навыков осознанности с помощью доброты и сострадания.....	142
Внимание к бесконечности и покою углубляет осознанность	145
Заклучение	148
Глава 6. Основные навыки регуляции эмоций.....	149
Ваши эмоции: что это такое?	149
Как работают эмоции.....	151
Что такое навыки регуляции эмоций.....	152
Распознавание эмоций.....	153
Преодоление препятствий на пути к здоровым эмоциям	161
Эмоции и поведение	162

Снижение физической уязвимости перед перегруженностью эмоциями.....	166
Наблюдайте за собой безоценочно	177
Снижение когнитивной уязвимости	177
Повышайте количество своих позитивных эмоций.....	188
Глава 7. Углубленные навыки регуляции эмоций.....	191
Безоценочное осознание эмоций	192
Эмоциональная экспозиция	194
Действуйте противоположно своим эмоциональным побуждениям.....	200
Решение проблем.....	205
Еженедельный журнал регуляции эмоций	209
Глава 8. Основные навыки межличностной эффективности	213
Осознанное внимание.....	213
Пассивное поведение против агрессивного	215
Соотношение “Мне нужно — им нужно”	217
Соотношение “Я хочу — я должен”	219
Развитие навыков.....	220
Ключевые межличностные навыки	220
Препятствия на пути применения межличностных навыков	223
Глава 9. Углубленные навыки межличностной эффективности.....	233
Знать, чего вы хотите.....	233
Модуляция интенсивности.....	237
Обратиться с простой просьбой.....	238
Ассертивные сценарии.....	240
Ассертивное слушание.....	245
Умение отказывать	248
Умение справляться с сопротивлением и конфликтом	250
Умение вести переговоры.....	253
Как анализировать проблемные взаимоотношения	255
Глава 10. Если сложить все вместе.....	261
Ежедневная практика для эмоционального здоровья	261
Литература	265
Предметный указатель	268