

Содержание

Об авторе	21
Предисловие	23
Благодарности	25
Введение	27
Общие навыки: ориентация и анализ поведенческой цепочки	31
Раздаточные материалы по общим навыкам	
<i>Раздаточные материалы для ориентации</i>	35
Общие навыки: Раздаточный материал 1 (Общие навыки: Рабочий лист 1)	37
Общие навыки: Раздаточный материал 1а	38
Общие навыки: Раздаточный материал 2	39
Общие навыки: Раздаточный материал 3	40
Общие навыки: Раздаточный материал 4	41
Общие навыки: Раздаточный материал 5	42
<i>Раздаточные материалы для анализа поведенческой цепочки</i>	45
Общие навыки: Раздаточный материал 6 (Общие навыки: Рабочие листы 2, 3)	47
Общие навыки: Раздаточный материал 7 (Общие навыки: Рабочие листы 2, 2а)	48
Общие навыки: Раздаточный материал 7а (Общие навыки: Рабочие листы 2, 2а)	49
Общие навыки: Раздаточный материал 8 (Общие навыки: Рабочий лист 3)	52
Рабочие листы по общим навыкам	
<i>Рабочие листы для ориентации</i>	55
Общие навыки: Рабочий лист 1 (Общие навыки: Раздаточный материал 1)	57
<i>Рабочие листы для анализа поведенческой цепочки</i>	59
Общие навыки: Рабочий лист 2 (Общие навыки: Раздаточный материал 7, 7а)	61
Общие навыки: Рабочий лист 2а (Общие навыки: Раздаточный материал 7, 7а)	65
Общие навыки: Рабочий лист 3 (Общие навыки: Раздаточный материал 8)	68

Навыки осознанности	69
Раздаточные материалы по навыкам осознанности	
<i>Раздаточные материалы по целям и определениям</i>	75
Осознанность: Раздаточный материал 1 (Осознанность: Рабочий лист 1)	77
Осознанность: Раздаточный материал 1а	78
<i>Раздаточные материалы по базовым навыкам осознанности</i>	79
Осознанность: Раздаточный материал 2 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 3)	81
Осознанность: Раздаточный материал 3 (Осознанность: Рабочий лист 3)	82
Осознанность: Раздаточный материал 3а (Осознанность: Рабочий лист 3)	83
Осознанность: Раздаточный материал 4 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)	85
Осознанность: Раздаточный материал 4а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)	86
Осознанность: Раздаточный материал 4б (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)	92
Осознанность: Раздаточный материал 4в (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 4–4б)	94
Осознанность: Раздаточный материал 5 (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)	96
Осознанность: Раздаточный материал 5а (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)	98
Осознанность: Раздаточный материал 5б (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)	100
Осознанность: Раздаточный материал 5в (Осознанность: Рабочие листы 2–2в, 5–5в)	102
<i>Раздаточные листы: другой взгляд на осознанность</i>	103
Осознанность: Раздаточный материал 6 (Осознанность: Рабочие листы 6–10б)	105
Осознанность: Раздаточный материал 7 (Осознанность: Рабочий лист 1)	106
Осознанность: Раздаточный материал 7а	107
Осознанность: Раздаточный материал 8 (Осознанность: Рабочий лист 6)	108
Осознанность: Раздаточный материал 9 (Осознанность: Рабочие листы 7–9)	110
Осознанность: Раздаточный материал 9а (Осознанность: Рабочие листы 7–9)	111
Осознанность: Раздаточный материал 10 (Осознанность: Рабочие листы 10–10б)	113

Рабочие листы по осознанности

Рабочие листы для обзора базовых навыков осознанности	115
Осознанность: Рабочий лист 1 (Осознанность: Раздаточный материал 1–7)	117
Осознанность: Рабочий лист 2 (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)	119
Осознанность: Рабочий лист 2а (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)	121
Осознанность: Рабочий лист 2б (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)	122
Осознанность: Рабочий лист 2в (Осознанность: Раздаточный материал 2–5в)	124
Осознанность: Рабочий лист 3 (Осознанность: Раздаточный материал 3–3а)	126
Осознанность: Рабочий лист 4 (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в)	128
Осознанность: Рабочий лист 4а (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в)	129
Осознанность: Рабочий лист 4б (Осознанность: Раздаточный материал 4–4в)	131
Осознанность: Рабочий лист 5 (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)	133
Осознанность: Рабочий лист 5а (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)	134
Осознанность: Рабочий лист 5б (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)	136
Осознанность: Рабочий лист 5в (Осознанность: Раздаточный материал 5–5в)	138
Рабочие листы для других аспектов навыков осознанности	141
Осознанность: Рабочий лист 6 (Осознанность: Раздаточный материал 8)	143
Осознанность: Рабочий лист 7 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)	145
Осознанность: Рабочий лист 7а (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)	147
Осознанность: Рабочий лист 8 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)	149
Осознанность: Рабочий лист 9 (Осознанность: Раздаточный материал 9–9а)	151
Осознанность: Рабочий лист 10 (Осознанность: Раздаточный материал 3, 10)	153
Осознанность: Рабочий лист 10а (Осознанность: Раздаточный материал 10)	154
Осознанность: Рабочий лист 10б (Осознанность: Раздаточный материал 10)	156

Навыки межличностной эффективности	159
Раздаточный материал для навыков межличностной эффективности	
<i>Раздаточный материал для задач межличностной эффективности и препятствий на пути к ее достижению</i>	167
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 1 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 1)	169
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2	170
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а (Межличностная эффективность: Рабочий лист 2)	172
Раздаточный материал для искусного достижения целей	175
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 3	177
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 4 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 3)	178
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5)	180
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5а	182
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5)	184
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 6а	186
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 7 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 4, 5)	187
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 6)	188
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 7)	192
Раздаточный материал для построения новых отношений и завершения деструктивных старых отношений	195
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 10	197
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 8)	198
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11а	201
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 9)	202
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12а	203
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 10)	204
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13а	205
Раздаточный материал для следования срединному пути	207
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 14 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–15в)	209
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–11б)	210

Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 11–116)	211
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16а	213
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16б	214
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 16в	215
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 17 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 12)	216
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 12)	217
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 18а	219
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 13)	220
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19а	222
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 20 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 14)	223
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 21 (Межличностная эффективность: Рабочий лист 15)	224
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22 (Межличностная эффективность: Рабочие листы 14, 15)	226
Межличностная эффективность: Раздаточный материал 22а	227
Рабочие листы для навыков межличностной эффективности	
<i>Рабочие листы для задач и препятствующих факторов</i>	229
Межличностная эффективность: Рабочий лист 1 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 1)	231
Межличностная эффективность: Рабочий лист 2 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 2а)	233
<i>Рабочие листы для искусного достижения целей</i>	235
Межличностная эффективность: Рабочий лист 3 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 4)	237
Межличностная эффективность: Рабочий лист 4 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7)	238
Межличностная эффективность: Рабочий лист 5 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 5–7)	239
Межличностная эффективность: Рабочий лист 6 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 8)	241
Межличностная эффективность: Рабочий лист 7 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 9)	243
<i>Рабочие листы для навыков построения новых отношений и завершения деструктивных старых отношений</i>	247
Межличностная эффективность: Рабочий лист 8 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 11)	249
Межличностная эффективность: Рабочий лист 9 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 12)	251

Межличностная эффективность: Рабочий лист 10 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 13)	253
Рабочие листы для навыков следования срединному пути	255
Межличностная эффективность: Рабочий лист 11 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)	257
Межличностная эффективность: Рабочий лист 11а (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)	259
Межличностная эффективность: Рабочий лист 11б (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 15, 16)	261
Межличностная эффективность: Рабочий лист 12 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 17, 18)	263
Межличностная эффективность: Рабочий лист 13 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 19)	265
Межличностная эффективность: Рабочий лист 14 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 20, 22)	267
Межличностная эффективность: Рабочий лист 15 (Межличностная эффективность: Раздаточный материал 21, 22)	268
Навыки эмоциональной регуляции	269
Раздаточный материал для навыков эмоциональной регуляции	279
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 1 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1)	281
Раздаточный материал для понимания и обозначения эмоций	283
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 2 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 2–4а, 16)	285
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 2, 2а–в)	286
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 3, 16)	288
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3)	289
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)	291
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 6 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 4, 4а)	292
Раздаточный материал для изменения эмоциональных реакций	311
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 7 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 5–8)	313
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5)	314
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5)	316

Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 9 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 6)	318
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)	319
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 11 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7)	321
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8)	330
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 13 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 6–8)	331
Раздаточный материал для снижения эмоциональной уязвимости	335
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 14 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9–146)	337
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 15 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)	338
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 16 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 10, 13)	339
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 9, 11–116, 13)	346
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 18 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 10, 12, 13)	348
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 12, 13)	352
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14)	354
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а)	355
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20б (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14б)	357
Раздаточный материал для управления непереносимыми эмоциями	359
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 21 (Эмоциональная регуляция: Рабочие листы 15–16)	361
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 22 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 15)	362
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 23	363
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24 (Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16)	364
Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 25	367
Рабочие листы для навыков эмоциональной регуляции	369
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 1 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 1)	371

Рабочие листы для понимания и обозначения эмоций	373
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)	375
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)	376
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2б (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)	378
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 2в (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 3)	379
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 3 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 4а)	381
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5, 6)	384
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 4а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 5, 6)	385
Рабочие листы для изменения эмоциональных реакций	387
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 5 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 8, 8а)	389
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 6 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 9)	391
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 7 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 10–11)	392
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 8 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 12)	394
Рабочие листы для снижения эмоциональной уязвимости	397
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 9 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 14–20)	399
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 10 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 15–16)	401
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)	402
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)	405
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 11б (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 17–18)	407
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 12 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19)	408
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 13 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 19)	409
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20)	410
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14а (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 20а)	411
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 14б	414

<i>Рабочие листы для управления непереносимыми эмоциями</i>	415
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 15 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 21–22)	417
Эмоциональная регуляция: Рабочий лист 16 (Эмоциональная регуляция: Раздаточный материал 24)	418
Навыки стрессоустойчивости	421
Раздаточный материал для развития навыков стрессоустойчивости	429
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 1	431
<i>Раздаточный материал для навыков переживания кризиса</i>	433
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 2 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 1–7б)	435
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 3	436
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 4 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 2, 2а)	437
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 5 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 3, 3а)	438
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6 (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4)	440
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6а (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4)	442
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6б (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4а)	443
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 6в (Стессоустойчивость: Рабочий лист 4б)	445
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 7 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 5–5б)	447
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 8 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 6–6б)	449
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 8а (Стессоустойчивость: Рабочий лист 6в)	451
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 9 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 7–7б)	453
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 9а	455
<i>Раздаточный материал для навыков принятия реальности</i>	457
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 10 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 8–15а)	459
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11 (Стессоустойчивость: Рабочие листы 8–9а)	460
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11а	461
Стессоустойчивость: Раздаточный материал 11б (Стессоустойчивость: Рабочие листы 9, 9а)	462

Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 12 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 10)	463
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 13 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 10)	464
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 11)	466
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10)	467
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 12)	469
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15а (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 8, 8а, 12)	471
<i>Раздаточный материал для навыков, применяемых в случае, если кризис — это зависимость</i>	473
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16 (Стрессоустойчивость: Рабочие листы 13–18)	475
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16а	476
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14)	478
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14)	479
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 15)	481
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18а (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16)	482
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 19 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16)	484
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 20 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 17)	485
Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 21 (Стрессоустойчивость: Рабочий лист 18)	487
Рабочие листы для развития навыков стрессоустойчивости	489
<i>Рабочие листы для навыков переживания кризиса</i>	491
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а)	493
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а)	495
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 1б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 2–9а)	496
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 2 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 4)	497
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 2а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 4)	499

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 3 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5)	500
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 3а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 5)	501
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6–6б)	502
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6б)	503
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 4б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 6в)	504
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7)	506
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7)	508
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 5б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 7)	510
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)	511
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)	513
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)	514
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 6в (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 8)	515
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9)	517
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9)	519
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 7б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 9)	520
Рабочие листы для навыков принятия реальности	521
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а)	523
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а)	524
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 8б (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 10–15а)	525
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 9 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11–11б)	526
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 9а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 11–11б)	528
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 10 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 12, 13)	530
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 11 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14, 14а)	532

Стрессоустойчивость: Рабочий лист 11а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 14, 14а)	534
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 12 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15, 15а)	535
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 12а (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 15, 15а)	537
<i>Рабочие листы для навыков, применяемых в случае, если кризис — это зависимость</i>	539
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 13 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 16–21)	541
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 14 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 17)	543
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 15 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 18, 18а)	546
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 16 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 19)	548
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 17 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 20)	549
Стрессоустойчивость: Рабочий лист 18 (Стрессоустойчивость: Раздаточный материал 21)	550