

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ВСЕ ВРЕМЯ С ЧЕМ-ТО БОРЮТСЯ	9
ЧАСТЬ 1. КАК ВЫ ЗДЕСЬ ОКАЗАЛИСЬ	15
1. Опекуны, братья, сестры и наше семейное окружение	17
Типы привязанности	24
Братья и сестры	30
Я сделаю все, чтобы ты был рядом	33
2. Школьные годы	42
Ваши оценки не говорят вам, кто вы есть	44
В малых дозах стресс неплох	46
Кто я такой?	48
Мозг подростка	49
Идентичность	51
Факторы, влияющие на нашу личность	54
3. Реклама, СМИ, социальные сети	70
Реклама	72
Теория социального сравнения	75
Кино и телевидение	82
Социальные сети	89

4. Гордость и предубеждение	99
Явное предубеждение.....	101
Наложение предрассудков.....	104
Серьезный вред предрассудков и ненависти.....	105
Доступ к гневу полезен.....	107
Микроагрессия.....	110
5. Жизненные события	128
Сердечная боль и расставание.....	132
Смерть любимого человека.....	138
Одиночество.....	149
ЧАСТЬ 2. ЧТО ВАС ЗДЕСЬ УДЕРЖИВАЕТ?.....	166
6. Эмоции, мысли и прогнозы	167
А что такое эмоции?.....	167
Цель эмоций.....	168
Что я подразумеваю под прогнозами?.....	169
Мы замечаем то, чего боимся.....	176
Вторичные эмоции.....	183
7. Реакция «Бей-беги-замри-заискивай»	194
Пугающие чувства.....	195
Бей или беги?.....	197
Замри.....	202
Заискивай.....	204
Мысли.....	206
Когда навязчивые мысли становятся обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР).....	215
8. Стратегии преодоления трудностей	221
Что делает все еще хуже.....	221
Контроль.....	223
Перфекционизм.....	225
Попытка угодить всем.....	230

Избегание провоцирующих мест и действий.....	233
Поиск уверенности.....	236
Оцепенение.....	239
9. Внутренний критик и негативный разговор с самим собой.....	248
Как распознать своего внутреннего критика.....	248
Новое отношение к самокритике.....	265
Основные этапы жизни и самокритика.....	268
10. Современная любовь.....	275
Приложения для знакомств.....	276
Когда мы встречаемся, мы путешествуем во времени.....	281
Типы привязанности и свидания.....	283
ЧАСТЬ 3. КАК ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД:	
ВАШ НАБОР ПОДРУЧНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ.....	307
11. Заземляющие упражнения.....	314
Техника 54321.....	315
Погружайте лицо в ледяную воду.....	318
Медитация в безопасном месте.....	320
12. Дыхательные упражнения и навыки релаксации.....	325
Дыхательные упражнения.....	327
Прогрессивная мышечная релаксация.....	331
13. Осознанность.....	334
Полезная метафора.....	335
Три упражнения на осознанность.....	336
Осознанность в повседневной жизни.....	342
Техника STOP.....	343
14. Ведение дневника.....	345
Как это сделать?.....	346
Дневник гнева.....	349
Почему эти записи работают?.....	351

15. Самосострадание	352
Что такое самосострадание?	354
Упражнения по практике самосострадания	355
16. Живите согласно собственным ценностям	361
Цели против ценностей	363
Поиск своих ценностей	365
Пусть ваши ценности ведут вас	371
17. Найдите и присоединитесь к своему сообществу ...	372
Вовлекайтесь в жизнь сообществ	373
Проведение кампании	377
Волонтерство	380
18. Познакомьтесь с психотерапией	382
Распространенные мифы о психотерапии	383
Так что же такое психотерапия?	385
Что спросить, когда вы ищите психотерапевта?	386
Виды психотерапии	387
ПРИЛОЖЕНИЕ. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ИЗБЕГАНИЕ?	
ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ	394
ОБ АВТОРЕ	398