

Оглавление

Отзывы о книге «Разум рулит настроением»	9
Предисловие	11
Благодарности	14
Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям	17
Перечень письменных заданий	20
Глава 1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь	23
Как книга поможет вам?	23
Как понять, что книга мне помогает?	25
Как пользоваться книгой	25
Глава 2. Анализируем ваши проблемы	29
Анализируем проблемы Бена	31
Анализируем проблемы Линды	34
Анализируем проблемы Мариссы	36
Анализируем проблемы Вика	39
Глава 3. Главное — мысли	42
Как мысли связаны с настроением?	42
Как мысли связаны с поведением?	45

Как мысли связаны с физическими реакциями?	47
Как мысли связаны с внешними факторами?	48
Стоит ли искать решение в позитивном мышлении?	51
Изменение образа мыслей: единственный ли это способ улучшить самочувствие?	52
Глава 4. Определяем и оцениваем настроение	54
Определяем настроение	54
Оценка чувств	58
Глава 5. Устанавливаем личные цели и отмечаем прогресс	63
Глава 6. Ситуации, настроение и мысли	69
Глава 7. Автоматические мысли	79
Как мы начинаем осознавать свои автоматические мысли?	81
Заряженные мысли	90
Глава 8. Где доказательство?	97
Глава 9. Альтернативное или взвешенное мышление	117
Что делать, если мое настроение не изменилось?	128
Что делать, если заряженная мысль подтверждается доказательствами?	134
Проверка настроения	135
Глава 10. Новые мысли, план действий и план принятия	139
Принятие	149
Проверка настроения	154
Проверка целей	154
Глава 11. Исходные предположения и поведенческие эксперименты	156

Определяем исходные предположения	164
Эксперимент 1. Всегда ли «тогда/то...» следует за «если...»?	168
Эксперимент 2. Наблюдаем за другими и смотрим, применимо ли правило «если... тогда/то...» к ним	170
Эксперимент 3. Делаем обратное и смотрим на результат	171
Проверка настроения	178

Глава 12. Новые фундаментальные убеждения, благодарность и проявление доброты.....179

Определяем фундаментальные убеждения: метод «сверху вниз»	184
Проверяем фундаментальные убеждения.....	191
Определяем новые фундаментальные убеждения	192
Укрепляем новые фундаментальные убеждения	194
Укрепление фундаментальных убеждений при помощи поведенческих экспериментов	201
Благодарность.....	205
Выражаем благодарность другим людям	211
Проявление доброты.....	213
Проверка настроения	216
Что делать дальше?.....	216

Глава 13. Анализируем вашу депрессию218

Определяем и оцениваем симптомы депрессии.....	219
Когнитивные аспекты депрессии.....	224
Лечение депрессии.....	228
Запланируйте дела, которые вам приятно выполнять или которые позволяют вам чего-то добиться.....	243

Глава 14. Анализируем вашу тревогу	252
Тревожное поведение.....	258
Тревожные мысли	263
Преодоление тревоги	268
Глава 15. Анализируем ваши гнев, вину и стыд.....	290
Гнев	293
Вина и стыд.....	307
Глава 16. Удерживаем результат и становимся более счастливыми	321
Сокращаем риск рецидива	328
Поставьте книгу «Разум рулит настроением» на видное место	331
Используйте «Разум рулит настроением», чтобы стать более счастливым	332
Эпилог	335
Измените свое состояние, изменяя ход своих мыслей. ...	340
Приложение.....	341
Второй экземпляр избранных письменных заданий и указатель по различным типам состояния.....	341