

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
Вступление	16
Об этой книге	19
Глава 1. НЕ ПОКИДАЙ МЕНЯ!	
<i>Понимание страха брошенности</i>	24
Подготовка почвы для страха остаться одному	27
Темперамент	30
Понимание основных убеждений	32
Основное убеждение в брошенности	38
Основное убеждение в недоверии и насилии	39
Основное убеждение в эмоциональной депривации	42
Основное убеждение в дефективности	44
Основное убеждение в несостоятельности ..	46
Ваши основные убеждения	49
Глава 2. ВО ЧТО Я ВЕРЮ?	
<i>Оценка ваших основных убеждений</i>	50
Глава 3. ЧТО МНЕ МЕШАЕТ?	
<i>Ловушки сознания и отношений</i>	73
Ловушки сознания	75
Реакция «борись, беги или замри»	75

Поведенческие реакции	77
Когнитивные искажения	85
Признаки того, что вы реагируете на воспоминания	87
Ловушки отношений	89
Типы людей, которые служат триггерами ваших основных убеждений	90
Поведенческие триггеры	94
Поведенческие реакции на ситуации- триггеры для основных убеждений	98
Глава 4. КАК МНЕ ИДТИ ВПЕРЕД?	
<i>Остаемся в настоящем с осознанностью</i> .	107
Когда история мешает	108
Оставайтесь в настоящем с осознанностью	111
Реакции на события-триггеры	118
Как культивировать ежедневную осознанность	120
Осознанность и отношения	126
Глава 5. ЧТО Я ЦЕНЮ?	
<i>Мотивация для перемен</i>	133
Избавление от вторичной боли	133
Творческая безнадежность: примите неизбежную боль	137
Поведение, основанное на ценностях	143
Глава 6. О ЧЕМ Я ДУМАЛ?	
<i>Понимание ваших мыслей</i>	152
Негативные мысли	152
Созерцание мыслей	156

Именованiе мыслей	157
Отпущение ваших мыслей	159
Дистанцирование от трудных мыслей	162
Внутренний критик — рассказчик ваших мыслей	166
Самосострадание	169
Глава 7. ПОЧЕМУ Я ЭТО ЧУВСТВУЮ?	
<i>Управление эмоциями</i>	178
Толерантность к эмоциям	182
Цена ваших копинг-стратегий	183
Как пробиться сквозь эмоциональный туман	187
Ваш личный план отвлечений	196
Глава 8. ЧТО Я ДЕЛАЮ?	
<i>Как изменить поведение</i>	199
Осознание поведения	199
Ваши поступки и ценности	202
Делайте противоположное	207
Упражнение «Делайте противоположное»	212
Психологическая гибкость	215
Глава 9. ЧТО Я ГОВОРЮ?	
<i>Новые навыки коммуникации</i>	219
Самораскрытие	220
Плюсы самораскрытия	224
Когда и сколько стоит раскрывать	227
Упражнение на самораскрытие	230
Навыки слушания	231
Препятствия для слушания	232
Псевдослушание и настоящее слушание	232

Блоки, препятствующие слушанию	234
Выявление ваших слушательских блоков ..	237
Активное слушание	239
Выражение потребностей	242
Выявление ваших потребностей	246
Принципы выражения ваших потребностей	246
Валидация	248
Что заслуживает валидации?	251
Что следует валидировать?	252
Эмпатия	253
Извинения	254
 Глава 10. У МЕНЯ РОМАН! ЧТО ДАЛЬШЕ?	
<i>Быстрые советы и стратегии для новых отношений</i>	257
Основные убеждения других людей	259
Предупреждающие знаки	263
Их ценности	266
 Заключение	 269
 Приложение	 271
Стили привязанности	271
Безопасная (надежная) привязанность	271
Избегающая привязанность	272
Двойственная привязанность	273
 Ссылки	 277
 Об авторе	 283