

Содержание

Об авторах	15
Предисловие	16
Введение	17
Задачи книги	18
Авторские предположения	19
Используемые пиктограммы	20
Что дальше	20
Ждем ваших отзывов!	21
Часть 1. Знакомство с АСТ	23
Глава 1. Введение в АСТ	25
Делай то, что важнее всего	26
Повышение психологической гибкости	28
Берем от жизни все самое ценное	29
Принимаем жизнь такой, какая она есть	30
Дистанцируемся от своих мыслей	31
АСТ как процесс обучения на опыте	32
Глава 2. Быть не вполне счастливым — это нормально	35
Связь между языком и страданием	36
Борьба с собственными мыслями и эмоциями	36
Разница между публичным и частным языком	37
Самооценка	38
Возможен ли контроль мыслей?	40
Опыт прошлых чувств	41
Как принять то, чего нельзя изменить	41
Пересмотр предположения о здоровой нормальности	42
Негативные мысли и чувства нормальны	44
Глава 3. Развитие психологической гибкости	47
Учимся принимать негативные мысли и чувства	48
Боль неизбежна	49

Психологическая гибкость и проблема похудения	50
Шесть базовых принципов АСТ	50
Ценности	52
Проактивность	54
Принятие	56
Когнитивное разделение	57
Осознание настоящего момента	60
Я-контекст	62
Глава 4. Жизнь, наполненная смыслом	65
Учимся придерживаться жизненных ценностей	66
Четыре базовые характеристики ценностей	66
Эмоции — это не ценности	69
Будьте толерантными	70
Анкета жизненных ценностей	70
Взгляд из будущего	72
Не всех жизненных ценностей можно достичь	73
Ценности могут меняться	74
Выбирайте соразмерные ценности	75
Как прожить достойную жизнь	76
Глава 5. Проактивность	77
Готовность — ключ к достижению целей	78
Ценности определяют план действий	78
Готовность	79
Выбираем цели на основе ценностей	83
Временная шкала целей	85
Три совета касательно выбора целей	85
Глава 6. Преодолеваем барьеры на пути к полноценной жизни	87
Преодоление психологических барьеров	87
Слияние со своими мыслями	88
Оценка собственного опыта	89
Избегание опыта	90
Поиск причин своего поведения	92
Заменяем страх смелостью	93
Разделение со своими мыслями	94
Принимаем жизнь такой, какая она есть	96

Возвращение к своим ценностям	98
Вовлеченность и проактивность	99
Неудача как повод к размышлению	99
Глава 7. Осознанность	101
Определение осознанности	102
Четыре базовых элемента осознанности	102
Что не включает в себя понятие осознанности	103
Практикуем осознанность	104
Определяем уровень осознанности	107
Проявите доброту к себе	108
Развиваем самосострадание	110
Различаем самосострадание и жалость к себе	111
Оценка уровня самосострадания	112
Связь самосострадания с самооценкой	113
Глава 8. Изучаем самого себя	115
Использование Я-контекста для разделения со своими мыслями	115
Я-концепция	118
Откуда берутся представления о самом себе	119
Быть правым не всегда полезно	120
Самосознание	120
Я-контекст	122
Рождение собственного Я	123
Мы подобны голубому небу	124
Трансцендентность психологического опыта	127
Часть 2. Принципы АСТ	129
Глава 9. Во что нам обходится избегание себя	131
Избегание плохого само по себе плохо	132
Самооценки	132
Неправильная концепция контроля	133
Нельзя игнорировать свой жизненный опыт	134
Избегание опыта как кратковременное избавление от постоянной боли	136
Попытка сопротивляться боли ведет к страданиям	138
Избавиться от боли... заплатив за это высокую цену	139

Глава 10. Разум и сознание	141
Человеческий разум	141
Разум — это не просто мозг	143
Зачем нужен разум	144
Негативные предубеждения	144
Человеческий язык и познание	146
Проблемные мысли	147
Сознание	148
Мозг и сознание	148
Социальная природа самопознания	149
Сознание как социальный продукт	150
Глава 11. Происхождение АСТ и теория реляционных фреймов	151
Начальный прорыв	152
Эквивалентность стимулов по Сидману	154
Преимущество новых отношений	155
Теория реляционных фреймов	156
Реляционное реагирование	157
Трансформация функции стимула	161
Переход от RFT к АСТ	162
Почему язык нельзя исправить языком	163
Поведение на основе правил	165
Как АСТ выводится из RFT	166
Часть 3. АСТ в повседневной жизни	169
Глава 12. Преодоление профессионального стресса	171
Профессиональный стресс	172
Производственные тренинги, направленные на преодоление стресса	173
Психологическая гибкость как реакция на профессиональный стресс	174
Практикуем принятие на рабочем месте	174
Дистанцирование от проблемных мыслей с помощью когнитивного разделения	176
Переносимся в настоящее	177
Я-контекст	177
Профессиональные ценности	178
Ставим цели и занимаем проактивную позицию	180
Баланс между работой и жизнью	181

Глава 13. Любовь и отношения сквозь призму АСТ	183
Что же такое любовь?	184
Ломаем барьеры	185
Затыкаем трубу	187
Слушаем активно, реагируем открыто	189
Дистанцируемся от бесполезных мыслей	190
Осознанность в отношениях	191
Строим здоровые отношения	193
Несогласие вместо противостояния	194
Совместное будущее	195
Глава 14. Пытаемся побороть проблемный гнев	197
Что такое гнев	198
Цена гнева	199
Пять элементов гнева	200
Дистанцирование от гневных мыслей	202
Как побороть гневного монстра	203
Преодоление гнева с помощью принятия, сострадания и осознанности	205
Отпускаем гнев	208
Ставим перед собой полезные цели	210
Глава 15. Учимся жить с хронической болью	211
Что такое хроническая боль	212
Попытка избежать боли не решит проблему	213
Альтернатива, предлагаемая терапией принятия и ответственности	214
Отказываемся от того, что не работает	216
Формируем открытость и осознанность	217
Учимся принимать боль	218
Когнитивное разделение со своими мыслями	220
Придерживаемся своих ценностей	221
Часть 4. Проблемы психического здоровья с точки зрения АСТ	223
Глава 16. Преодоление тревоги в АСТ	225
Что такое тревога	225
Связь тревоги с избеганием	227
Принятие как альтернатива избеганию	229

Осознанный подход к тревоге	230
Дистанцирование от тревожных мыслей	230
Трехэтапный подход к преодолению тревоги	231
От избегания к действию	234
Жизнь без тревог	234
Учимся жить с тревогой	235
Глава 17. Избавляемся от депрессии с помощью принятия и проактивности	237
Учимся дистанцироваться от своих мыслей и чувств	239
Делаем то, что для нас важно, несмотря ни на что	241
Во что нам обходится депрессия	241
Отказываемся от того, что не работает	242
Принятие вместо избегания	244
Определяем свои ценности	245
Не ставьте телегу впереди лошади	250
Глава 18. Избавление от аддикций	253
Взгляд на аддикции сквозь призму АСТ	254
Иллюзорная сила мыслей и чувств	255
Пересмотр стратегий	257
Учимся опираться на опыт	258
Учимся принимать самих себя	259
Дистанцируемся от своих мыслей	260
Определяем свои ценности	262
Ставим перед собой цели на основе ценностей	263
Жизнь без аддикций	264
Глава 19. Лечение психоза	267
Причины психоза	268
Психологические интервенции на основе принятия	270
Дистанцируемся от проблемных мыслей	271
Принимаем свои чувства	274
Часть 5. Великолепные десятки	277
Глава 20. Десять коротких упражнений, помогающих жить осознанно	279
От суеты к реальности	280
Приветствуем день	280

Замечаем блуждающие мысли	281
Смакуем еду	281
Изучаем свои руки	282
Наслаждаемся чашечкой чая	282
Держим равновесие	283
Прислушиваемся к окружающему миру	284
Чувствуем притяжение	284
Слушаем музыку	285
Глава 21. Десять советов о том, как придерживаться своих ценностей	287
Потратьте время на то, чтобы определить свои ценности	288
Вспомните о тех временах, когда вы были очень счастливы	288
Вспомните о том времени, когда вам было очень грустно	289
Расставьте приоритеты	289
Определите ключевые характеристики	290
Придерживайтесь своих ценностей	291
Озвучьте свои цели	291
Будьте готовы действовать	291
Дистанцируйтесь от своих мыслей	292
Помните о базовых принципах АСТ	293
Глава 22. Десять способов преодолеть когнитивное слияние и избегание опыта	295
Озвучиваем мысли	296
Отправляемся на прогулку со своим разумом	297
Определяем причины поведения	298
Верхом на описании	299
Размышляем и наблюдаем	299
Вспоминаем о прошлом	300
Используем клетчатые носки, чтобы понять, почему чувства не могут быть причиной поведения	301
Физические проявления эмоций	301
Думаем о пончиках с джемом	302
Замрите	303