

# Содержание

<b>Об авторах</b>	13
Благодарность авторов	13
От издательства	14
<b>Введение</b>	15
Об этой книге	15
Осторожно: в книге может встречаться юмор!	16
Как работать с этой книгой	17
Что можно не читать	18
Кто вы, наш читатель?	18
Как построена эта книга	19
Примеры, приводимые в книге	20
Пиктограммы, используемые в книге	21
Куда двигаться дальше	21
<b>Часть 1. Знакомство с основными принципами когнитивно-поведенческой терапии</b>	23
<b>Глава 1. Основы когнитивно-поведенческой терапии</b>	25
Что такое когнитивно-поведенческая терапия?	26
Научные основы когнитивно-поведенческой терапии	26
Взаимосвязь между мыслями и чувствами	28
Значение, которое мы придаем событиям	29
Чем когнитивно-поведенческая терапия может быть полезна лично вам?	31
Классифицируем свои проблемы	33
Анализируем свое поведение	35
Взаимосвязь эмоций, мышления и поведения	38
Представьте свои проблемы в простом и наглядном виде	40
<b>Глава 2. Выявляем проблемные паттерны мышления</b>	43
Знакомимся с типичными когнитивными искажениями	44
Составляем рейтинг своих личных когнитивных искажений	56
Научитесь отслеживать паттерны мышления, создающие для вас проблемы	57
<b>Глава 3. Берем под контроль токсичные мысли</b>	61
Учимся замечать проявления негативного мышления	62
Относитесь к своим автоматическим негативным мыслям скептически	65

Используем модель ABC для корректировки токсичных мыслей	69
Заполняем форму I модели ABC	69
Заполняем форму II модели ABC	71
Тестируем альтернативные мысли на практике	74
Начните выполнять домашнее задание	76
<b>Глава 4. Проводим эксперименты</b>	79
Представьте, что вы ученый-исследователь	79
Как правильно провести эксперимент	80
Тестируем свои прогнозы	81
Выясняем, какая теория наиболее эффективна	83
Проводим опрос с целью помочь самому себе	85
Наблюдаем за экспериментом со стороны	86
Запишите результаты своего эксперимента	88
<b>Глава 5. О чем вы думаете? Учимся управлять вниманием</b>	91
Управление своим вниманием	92
Тренируемся фокусироваться на выполнении определенных задач	97
Где находится фокус вашего внимания?	102
Повышаем свой уровень осознанности	104
Живем настоящим	105
Отказываемся оценивать	105
Отпускаем свои мысли	106
Определяем ситуации, когда следует игнорировать свои мысли	106
Осознанность в повседневной жизни	107
<b>Часть 2. Определяем конкретные проблемы и ставим цели</b>	109
<b>Глава 6. Знакомимся со своими эмоциями</b>	111
Расширяем свой эмоциональный словарный запас	112
Изучаем “анатомию” эмоций	115
Учимся отличать здоровые эмоции от нездоровых	118
Обращаем внимание на особенности своего образа мышления	119
Следите за своим поведением	122
Определите, на чем сфокусировано ваше внимание	125
Не позволяйте физическим ощущениям обманывать вас	128
Исследуем свои проблемные эмоции	131
Определяем темы и триггеры	131
Сформулируйте свою проблему	133

<b>Глава 7. Деструктивные методы борьбы с эмоциональными проблемами</b>	135
Выявляем неэффективные стратегии	136
Стремление к определенности и контролю над ситуацией	137
Поведение избегания	141
Нездоровая тревога	148
Когда чувствовать себя хорошо означает усугубить проблему	151
Прекратите искать быстродействующее лекарство	151
Стремление обеспечить себе полную безопасность и заручиться поддержкой со стороны	154
Рисуем лепестки на “порочном цветке”	156
Вырвите с корнем свой “порочный цветок”	158
Убедитесь, что вырвали весь “порочный цветок”, до последнего корешка	160
<b>Глава 8. Ставим цели</b>	163
Характеристики “правильной” цели	164
Нужно стремиться к изменению эмоций, а не к их отсутствию	164
Изменяем свои паттерны поведения	166
Структура формулировки цели	167
Указываем конкретные параметры вашей цели	168
Запасаемся мотивацией	172
Запишите на бумаге свои причины для изменений	172
Анализируем соотношение “затраты/выгода”	174
Оцениваем свой прогресс	176
<b>Часть 3. Применяем КПТ на практике</b>	179
<b>Глава 9. Искореняем тревогу</b>	181
Образ мышления, который устраняет тревогу	183
Анализируем свои физические ощущения	184
<b>Глава 10. Устраняем зависимое поведение</b>	207
Определяем, что такое зависимость	208
Признаем свои зависимости	210
Выявляем триггеры	213
Осваиваем альтернативные занятия	218
Подумайте о том, какую пользу принесет вам отказ от употребления	222
Снижаем риск рецидива	225
<b>Глава 11. Подружитесь с собственным телом</b>	229
Откуда берутся проблемы с образом тела?	230
Оцениваем свое отношение к собственной внешности	231
Паттерны мышления и поведения, связанные с негативным образом тела	234

Формируем у себя более адекватный образ тела	235
Внедряем паттерны поведения, соответствующие позитивному образу тела	238
Вы — это не только ваша внешность	240
Осваиваем целостный подход	240
Учимся быть благодарными своему телу	244
Скажите своему телу спасибо	244
Ваше тело — ваш дом? Наведите в нем порядок!	246
<b>Глава 12. Попрощайтесь с депрессией</b>	251
Как определить, есть ли у вас депрессия?	252
Оцениваем свою склонность к защитному поведению	253
Остановите процесс руминации	256
Активная деятельность как антидепрессант	257
<b>Глава 13. Борьба с навязчивыми состояниями</b>	261
Выявление обсессивного поведения	261
Симптомы обсессивно-компульсивного расстройства	262
Симптомы дисморфического расстройства (дисморфофобии)	264
О чем говорит тревога о здоровье	264
Выявляем компульсивное поведение	265
Оценка своих obsessions и противодействие им	267
Заменяем теорию А теорией Б	268
Даем реалистичную оценку своей ответственности	270
Сделайте поворот в нужном направлении	272
Обуздываем свои ритуалы	275
Переходим на внешние критерии предотвращения ритуала	275
Записываем свои ритуалы и учимся сопротивляться им	277
<b>Глава 14. Повышаем самооценку</b>	279
Осмысливаем концепцию самопринятия	280
Почему следует отказаться от привычки оценивать себя	282
Учимся мыслить без ярлыков	283
Учимся принимать себя	288
Собираем доказательства	289
Свыкаемся с идеей о человеческом несовершенстве	291
Будьте максимально конкретны в своих оценках	293
Прием “Лучший друг”	294
Как сочетаются между собой самопринятие и саморазвитие?	295
Выбираем конкретные аспекты для саморазвития	296
Оцениваем свою личную ответственность	297
Регулярно пересматривайте свои доводы в пользу самопринятия	299

<b>Глава 15. Поддерживаем нормальные отношения с людьми</b>	301
Управление гневом	302
Распознаем здоровый гнев	302
Признаки нездорового гнева	303
Подсчитываем убытки от приступов гнева	305
Анализируем свой нездоровый гнев	307
Учимся отстаивать свои права эффективно	310
Признаем собственную ценность	312
<b>Часть 4. Оглядываемся назад и двигаемся вперед</b>	317
<b>Глава 16. Анализируем и корректируем свои давние установки</b>	319
Определяем свои глубинные убеждения	320
Три типа глубинных убеждений	320
Рассматриваем отношения из прошлого в контексте сегодняшнего дня	323
Ваши глубинные убеждения взаимодействуют между собой	326
Разбираемся со своими глубинными убеждениями	328
Упражнение “Стрелка вниз”	328
Определяем повторяющиеся темы	332
Оттачиваем формулировку глубинного убеждения	333
Создаем конструктивные глубинные убеждения	336
Придаем старым событиям новые значения	338
<b>Глава 17. Искренне поверьте в свои новые убеждения</b>	343
Определяем, какие убеждения следует подкрепить	344
Подготавливаем убедительные аргументы	345
Не получилось с первого раза? Просто попробуйте еще, раз за разом	349
Поступайте в соответствии с новыми убеждениями	350
Избавляемся от сомнений	352
Реализуем свои намерения на практике	353
Какими бы вы хотели видеть убеждения вашего ребенка?	357
Учимся замечать перемены к лучшему	359
<b>Глава 18. Курс на дальнейшее личностное развитие</b>	361
Относимся к рецидивам реалистично	362
Превентивные меры	364
Конкретизируем план предотвращения рецидивов	366
Вспомните о своих личных ценностях и интересах	368
Ориентируемся по своему личному “компасу”	369
Возобновляем занятия, значимые для вас	370
Оптимизируем свой образ жизни	370
Пора открыть для себя новые горизонты	373

<b>Глава 19. Устраняем препятствия на пути к выздоровлению</b>	375
Избавляемся от эмоций, которые связывают вас по рукам и ногам	376
Освобождаемся от чувства вины	378
Перестаньте стыдиться того, что у вас есть проблемы	381
Когда гордость становится проблемой	384
Позвольте близким разделить с вами бремя вашей проблемы	387
Запаситесь терпением и не сдавайтесь!	389
<b>Глава 20. Применяем принципы позитивного мышления на практике</b>	395
Отмеряем свою долю ответственности	396
Открываем для себя преимущества гибкости	399
Смириться с неизбежностью неопределенности и с невозможностью контролировать все вокруг	402
Жизнь несправедлива? Пожалуй, пора с этим смириться	404
Позволяем себе рисковать и совершать ошибки	406
Самопринятие — здоровая альтернатива самоутверждению за счет мнения окружающих	408
<b>Часть 5. Великолепные десятки</b>	413
<b>Глава 21. Десять советов по работе со специалистами по КПТ</b>	415
Определите, какой вид терапии подходит лично вам	416
Выясняем, кто есть кто в мире психотерапии	417
Задавайте себе правильные вопросы	418
Где найти специалиста, практикующего КПТ?	419
Как понять, могу ли я доверять своему психотерапевту?	419
Не бойтесь медикаментозного лечения	420
Не забрасывайте работу над проблемой между сеансами психотерапии	421
Вопросы, которые нужно обсудить во время сессий	422
Подготовка к сеансу психотерапии	423
Поставьте перед собой цели	423
<b>Глава 22. Десять советов, чтобы хорошо выспаться</b>	425
Обеспечьте себе чувство здоровой усталости	425
Составьте свой план сна	426
Учимся засыпать быстро	427
Контролируйте употребление кофеина и других веществ-стимуляторов	428
Создайте собственные ритуалы подготовки ко сну	428
Создайте умиротворяющую обстановку в спальне	429
Используйте силу ароматов	430
Освещение имеет значение!	430
Не требуйте от себя слишком многого	431
Оставьте все хлопоты за дверью спальни	432

<b>Глава 23. Десять причин не опускать руки</b>	433
Рецидивы — вовсе не редкость	433
Для выздоровления нужны практика, терпение и настойчивость	436
Небольшие достижения тоже считаются!	436
Вы обладаете ценностью в этом мире!	436
Никто не идеален	437
Завтра наступит новый день	437
Альтернатива есть всегда!	438
Поговорите с другими людьми	439
Вы не один!	440
Изменения — это постоянный процесс	440
<b>Предметный указатель</b>	441