

1576617

НІК ТРЕНТОН

ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ

23 ТЕХНІКИ ЖИТТЯ
БЕЗ СТРЕСУ

КСД

Руки пітніють, коліна тремтять, думки розбігаються і складно зосередитися на поточних завданнях через великий рівень стресу — це щоденна реальність багатьох людей. Тривожність може завадити повноцінному життю й самореалізації. Однак, на щастя, поведінковий психолог Нік Трентон знає, як вибратися з капкана панічних атак та страхів, перестати зациклюватися на негативних думках.

- Як відстежувати деструктивні емоції та локалізувати негатив
- Пропрацювати посттравматичний синдром і позбутися кошмарів пережитого
 - Розпізнати внутрішні тривоги
- Сконцентруватися на хорошому й розслабитися
 - Навчитися долати стресові атаки завдяки перевіреним психологічним методикам
 - Фокусуватися на майбутньому й перестати мучитися минулим

Почніть життя без негативного стереотипного мислення, щоденного стресу й безсонних ночей, оповитих похмурими думками. Дослухайтеся до порад, що допоможуть переналаштуватися, контролювати думки й змінити психічні звички. Досягайте більшого, почувайтеся краще й живіть щасливо та безтурботно.

ЗМІСТ

Розділ 1. Копирсання в собі зовсім не стосується копирсання в собі.....	5
Причини перевантаження мозку та страждань.....	9
Розділ 2. Про формулу боротьби зі стресом, і не лише про це.....	31
Чотири дієслова для контролювання стресу.....	34
Щоденники й журнали стресу	41
«Техніка заземлення» 5-4-3-2-1.....	47
Наративна терапія та екстерналізація	51
Розділ 3. Розпоряджайтеся часом і власними ресурсами	59
Як контролювати стрес.....	60
Як розпоряджатися часом, енергією та ресурсами.....	70
Розділ 4. Як миттєво відчувати дзен.....	90
Автогенне тренування	92
Керовані психічні образи й візуалізація	98
Прогресивна релаксація м'язів	104
Відкладене занепокоєння.....	108
Розділ 5. Перелаштуйте ментальні шаблони.....	117
Розгадайте когнітивні викривлення.....	121
Модель: Антецедент — Поведінка — Наслідок (АПН)....	125
Записуйте дисфункційні думки.....	129
Позбавтеся когнітивних викривлень.....	131
Когнітивне реструктурування	132
Поведінкові експерименти	138

Використання КПТ для очищення внутрішнього діалогу	143
Самоопис: розвиток і зміцнення позитивної розмови із собою	146
Розділ 6. Нові настанови й регулювання емоцій	151
Настанова 1: Зосереджуйтеся на тому, що можете контролювати, а не на тому, чого не можете	152
Настанова 2: Зосереджуйтеся на тому, що можете робити, а не на тому, чого не можете	154
Настанова 3: Зосереджуйтеся на тому, що маєте, а не на тому, чого не маєте	156
Настанова 4: Зосереджуйтеся на поточній миті, а не на минулому чи майбутньому	158
Настанова 5: Зосереджуйтеся на тому, що вам потрібно, а не на тому, чого хочете	160
Регулювання емоцій за допомогою протилежної дії	163
Кілька слів про румінацію	170
Висновки з розділів	180