

1577348

Ж У Л І С М І Т

ЧОМУ МЕНІ
РАНІШЕ ЦЬОГО
НЕ КАЗАЛИ?

**СТРАТЕГІЯ
СПОКІЙНОГО
ЖИТТЯ
В БУРЕМНІ
ЧАСИ**



ЦЕЙ МУДРИЙ ПОСІБНИК ПСИХОЛОГІЧНИХ ПОРАД
ПОКЛИКАНИЙ ЗМІНИТИ ВАШЕ ЖИТТЯ.

AMAZON

КСД

Життєві проблеми й турботи повсякчас розхитують емоційний фон та психічне здоров'я. Докторка Джулі Сміт чудово розуміє ваш стан. Вона має у своєму арсеналі набір терапевтичних інструментів для подолання будь-яких життєвих негараздів, критики, депресії, демотивованості, для зміцнення впевненості в собі та психологічної стійкості навіть у найважчі часи.

Ваш психічний добробут так само важливий, як і фізичний. Дбаючи про нього, ви закладете фундамент щасливого та стабільного майбутнього для вас і ваших близьких.

Зміст

<i>Вступ</i>	7
Частина 1. Про темні місця	13
<i>Розділ 1. Як пояснити свій поганий настрій</i>	15
<i>Розділ 2. Емоційні пастки, яких треба стерегтись</i>	24
<i>Розділ 3. Те, що допоможе</i>	34
<i>Розділ 4. Як зробити погані дні кращими</i>	41
<i>Розділ 5. Як зрозуміти основи</i>	48
Частина 2. Про мотивацію	57
<i>Розділ 6. Що таке мотивація</i>	59
<i>Розділ 7. Як підтримувати відчуття мотивації</i>	62
<i>Розділ 8. Як змусити себе щось робити, коли бажання немає?</i>	69
<i>Розділ 9. Великі зміни. З чого почати?</i>	77
Частина 3. Про емоційний біль	81
<i>Розділ 10. Нехай усе це припиниться!</i>	83
<i>Розділ 11. Що робити з емоціями?</i>	87
<i>Розділ 12. Сила наших слів</i>	94
<i>Розділ 13. Як підтримувати інших</i>	98
Частина 4. Про горе	103
<i>Розділ 14. Як зрозуміти горе</i>	105
<i>Розділ 15. Стадії горя</i>	108
<i>Розділ 16. Завдання скорботи</i>	112
<i>Розділ 17. Стрижні сили</i>	118
Частина 5. Про сумніви в собі	121
<i>Розділ 18. Критика та несхвалення</i>	123
<i>Розділ 19. Ключ до впевненості</i>	131
<i>Розділ 20. Ваші помилки — це не ви</i>	139
<i>Розділ 21. Бути такими, як треба</i>	143

Частина 6. Про страх	149
<i>Розділ 22. Нехай тривога зникне!</i>	151
<i>Розділ 23. Як ми посилюємо тривогу</i>	155
<i>Розділ 24. Як заспокоїти тривогу просто зараз</i>	158
<i>Розділ 25. Що робити з тривожними думками</i>	161
<i>Розділ 26. Страх перед неминучим</i>	174
Частина 7. Про стрес	181
<i>Розділ 27. Чи відрізняється стрес від тривоги?</i>	183
<i>Розділ 28. Чому зменшення кількості стресу — це не єдина відповідь</i>	187
<i>Розділ 29. Коли хороший стрес стає поганим</i>	190
<i>Розділ 30. Як змусити стрес працювати на вас</i>	195
<i>Розділ 31. Боротьба зі стресом</i>	204
Частина 8. Про сповнене сенсу життя	213
<i>Розділ 32. Що не так із «Я просто хочу бути щасливим»</i>	215
<i>Розділ 33. Як розібратися, що має значення</i>	220
<i>Розділ 34. Як отримати сповнене сенсу життя</i>	226
<i>Розділ 35. Стосунки</i>	229
<i>Розділ 36. Коли звертатися по допомогу</i>	243
 <i>Подяка</i>	246
<i>Додаткові інструменти</i>	248