

ДЖЕФФРИ К. ВУД
МЭТТЮ МАККЕЙ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ДНЕВНИК

ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ

ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ

ТЕРАПИИ

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Основатель Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

ОФИЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ИЗДАТЕЛЬСТВА

ВЕСЬ

Коллекция книг
и аудиокниг

для развития духа,
души и тела



для iPhone и iPad



ЗАГРУЗИТЕ БЕСПЛАТНО!

Вышло официальное приложение издательства «ВЕСЬ» для iPhone и iPad – большая коллекция качественных электронных книг и аудиокниг по развитию духа, души и тела человека.

Три основных направления: **«Философия. Религия. Эзотерика»**, **«Прикладная психология»** и **«Медицина и здоровье»**. Здесь вы найдете произведения таких авторов, как **Вадим Зеланд, Александр Шепс, Мэрилин Керро, ОШО, Алексей Похвобов, Клаус Дж. Джоул, Рудигер Дальке, Георгий Сытин и многих других.**

Приложение доступно к загрузке бесплатно, книги и аудиокниги внутри приложения платные. Следите за промо-акциями, скидками и бесплатными раздачами книг с помощью push-уведомлений.

Основные функции:

- Возможность бесплатно начать слушать или читать любые платные книги.
- Синхронизация закладок и прогресса чтения через iCloud.
- Продвинутый аудиоплеер — возможность загрузки и удаления аудиокниги целиком или по главам.

**Приложение доступно
в AppStore:**





ДЖЕФФРИ К. ВУД
МЭТТЮ МАККЕЙ



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ДНЕВНИК

ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ

ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ

ТЕРАПИИ

Санкт-Петербург
Издательская группа «Весь»
2022



УДК 159.9
ББК 88.6
М15

MATTHEW MCKAY, JEFFREY C. WOOD
**Dialectical Behavior Therapy Diary:
Monitoring Your Emotional Regulation Day by Day**
2nd edition

Перевод с английского *Анны Алтуховой*
Дизайн обложки и внутреннее оформление *Натальи Рыловой*

Маккей М., Вуд Дж.

М15 Как справляться с эмоциями каждый день: дневник диалектической поведенческой терапии. Второе издание. — СПб: ИГ «Весь», 2022. — 192 с.
ISBN 978-5-9573-3870-3

Перед вами книга, основанная на принципах диалектической поведенческой терапии (ДПТ) — популярного и весьма эффективного направления психологии. Цель ДПТ — борьба с проблемами, вызванными слишком интенсивной эмоциональной реакцией на стресс. Она описывает способы эмоциональной регуляции, а также содержит дневник, рассчитанный на 52 недели ежедневной практики. Вы можете начать вести его уже с первого дня чтения, постепенно вводя новые изученные навыки ДПТ и самостоятельно оценивая их эффективность.

«Очень часто чувство — это всего лишь чувство, а не реальность. Иногда эмоции может вызвать случайная мысль, а иногда — ситуация, лишь слегка напоминающая о некоем событии из прошлого. Порой люди делают вещи, которые нас расстраивают, а порой разочаровывают нас. Случаются ситуации приятные, а иногда вызывающие раздражение, скуку и эмоциональную боль. Но очевидно, что нездоровая реакция на каждый эмоциональный опыт может быть вредной — как для вас, так и для вашего окружения. ДПТ успешно научила тысячи людей справляться с проблемами, связанными с сильными эмоциями. Однако она будет эффективна только в том случае, если вы практикуете навыки каждый день, а не просто прочтете о них».

Мэтью Маккей и Джефффри Вуд

**УДК 159.9
ББК 88.6**

Тематика: Психология / Практическая психология

New Harbinger Publications, Inc. [2021]
Revision of: The dialectical behavior therapy diary / Matthew McKay, Jeffrey C. Wood. c2011.
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
www.newharbinger.com

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-3870-3
ISBN 9781684037735 (англ.)

© 2021 by Matthew McKay and Jeffrey Wood
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО Издательская группа «Весь», 2022

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

С того момента, как в начале 1990-х гг. доктор Марша Линехан (Линехан, 1993а) представила диалектическую поведенческую терапию (ДПТ), этот подход успешно применяется по всему миру, чтобы помочь людям, страдающим от сильных эмоций и пограничного расстройства личности. Однако за последние двадцать семь лет ДПТ также развивалась и продемонстрировала эффективность в лечении других психологических состояний, таких как депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство, стыд, гнев, злоупотребление веществами и многих других. Многие практикующие врачи и исследователи внесли свои дополнения в ДПТ, чтобы расширить область ее применения. В результате Линехан опубликовала новое издание своего «Руководства по использованию ДПТ-навыков» (2015), а мы, авторы этой книги, публикуем переработанное издание «Рабочей тетради навыков ДПТ» (МакКей, Вуд и Брэнтли, 2019). Обновленная терапия включает в себя такие навыки, как прояснение ценностей, решение проблем, когнитивное упражнение, основанное на конфронтации, медитация сочувствия, физиологические навыки совладания со стрессом и другие, — многие из которых вы найдете и здесь.

Чтобы сделать вашу практику ДПТ наиболее эффективной, издательство *New Harbinger Publications* также выпустило «Колоду навыков ДПТ: 52 практики для ежедневного поддержания эмоционального баланса» (*The Dialectical Behavior Therapy Skills Card Deck: 52 Practices to Balance Your Emotions Every Day*). Многие навыки из колоды также включены в этот ДПТ-дневник и маркированы символом (*), чтобы их можно было использовать вместе с картами.

Надеемся, что этот дневник станет полезным инструментом для вашего лечения. Мы постоянно работаем над тем, чтобы сделать ДПТ более эффективной и понятной, тогда как и сам метод продолжает расти и пополняться новыми навыками.

Доктор Мэтью МакКей
Доктор Джеффри К. Вуд

Об авторах

Доктор Мэттью МакКей — профессор в институте Райт в Беркли, Калифорния. Он автор и соавтор множества книг, включая «Рабочую тетрадь навыков диалектической поведенческой терапии», «Рабочую тетрадь релаксации и снижения стресса», «Самооценку», «Мысли и чувства», «Когда гнев причиняет боль» и «Проживайте жизнь, а не гнев». МакКей получил докторскую степень в области клинической психологии в Калифорнийской школе профессиональной психологии и специализируется на когнитивно-поведенческом подходе в лечении тревожности и депрессии.

Доктор Джеффри К. Вуд живет и работает в Лас-Вегасе, Невада. Он специализируется на методе краткой психотерапии для лечения депрессии, тревожности и травмы. Кроме того, он проводит тренинги по духовному развитию и развитию навыков для общения и жизни. Является соавтором книг «Новое счастье», «Рабочая тетрадь навыков диалектической поведенческой терапии» и «Дневник диалектической поведенческой терапии».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	
Диалектическая поведенческая терапия.....	9
Глава 1	
Стрессоустойчивость.....	13
Глава 2	
Осознанность.....	38
Глава 3	
Эмоциональная регуляция.....	51
Глава 4	
Межличностная эффективность.....	63
Глава 5	
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации.....	74
Заключение	77
Дневник	79
Источники	184





Что такое ДПТ?

Диалектическую поведенческую терапию (ДПТ) создала доктор Марша Линехан (1993а) для помощи людям, страдающим от пограничного расстройства личности. Этот подход направлен на то, чтобы научить людей практическим навыкам по улучшению своей жизни, и, согласно исследованиям, он оказался весьма успешен. Сейчас ДПТ также применяют в работе с пациентами, которые страдают от широкого спектра состояний, включая депрессию, биполярное расстройство и тревожность. Общим симптомом всех этих проблем являются сильные эмоции.

Сильные эмоции

Люди, которые страдают от сильных эмоций, часто чувствуют себя уязвимыми. В любой момент самое незначительное событие может спровоцировать эмоциональный всплеск, который вызывает у человека чувства замешательства, гнева, одиночества, безнадежности и боли. Из-за этого люди, страдающие от сильных эмоций, часто изо всех сил пытаются сохранить контроль над своими чувствами, отношениями, действиями других людей и окружающей обстановкой. Но как бы они ни старались, что-то всегда идет не так, и их снова захлестывают сильные эмоции. Некоторые люди сталкиваются с этой проблемой с детства. Кто-то переживает разрушительное влияние физического, эмоционального или сексуального

насилия в раннем возрасте. Вдобавок к этому многие из них страдают от дисфункциональных отношений, неблагоприятной обстановки в школе или на работе, проблем со здоровьем, опасного и самоповреждающего поведения, а также невозможности сосредоточиться и сконцентрироваться. Сочетание нескольких факторов может быть по-настоящему болезненным, как эмоционально, так и физически.

Четыре группы навыков ДПТ

К счастью, ДПТ успешно научила тысячу людей справляться с проблемами, связанными с сильными эмоциями. В общем и целом ДПТ объединяет четыре группы практических навыков, которые помогут во многих областях вашей жизни.

1. *Навыки стрессоустойчивости* помогут отвлечься от болезненных ситуаций, когда вы не можете с ними справиться, а затем расслабиться и успокоиться.
2. *Навыки осознанности* позволяют сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент, сконцентрироваться и в результате сделать более здоровый выбор.
3. *Навыки эмоциональной регуляции* учат идентифицировать и называть свои чувства, а затем научиться обходиться с ними так, чтобы они не поглощали вас целиком.
4. *Навыки межличностной эффективности* дадут инструменты, с помощью которых вы улучшите свои отношения, сможете эффективно просить о том, чего хотите, говорить «нет» и устанавливать адекватные границы в уважительном, здоровом ключе.

Цель книги

Эта книга, *«Дневник диалектической поведенческой терапии»*, научит вас множеству навыков этих четырех групп. Она была написана в качестве дополнения к *«Рабочей тетради навыков диалектической поведенческой терапии»* (МакКей, Вуд и Брэнтли, 2019), в которой вы найдете подробные объяснения всех четырех групп, а также дополнительные упражнения к каждой категории.

Дневник призван усилить прогресс, который вы уже сделали в личной или групповой терапии, либо же самостоятельно, используя «Рабочую тетрадь навыков диалектической поведенческой терапии». (Если вы еще не знакомы с навыками ДПТ, то можете больше о них узнать в «Рабочей тетради навыков диалектической поведенческой терапии» или проконсультироваться у терапевта, работающего в диалектическом подходе.)

У ДПТ-дневника три основных цели:

- ➡️ напомнить о ключевых навыках ДПТ в каждой из четырех групп;
- ➡️ закрепить ваш успех каждый раз, когда применяете один из навыков;
- ➡️ помочь заметить и зафиксировать улучшение вашей жизни в целом благодаря ежедневному применению этих навыков.

Многие люди, проходящие диалектическую терапию, ошибочно полагают, что применяют навыки ДПТ чаще, чем есть на самом деле, или не фиксируют небольшие успехи, которых добились благодаря им. В обоих случаях улучшения наступают не так быстро, как могли бы. Цель этой книги — помочь вам принять более активное участие в своем лечении и выяснить, как навыки ДПТ влияют на вашу повседневную жизнь.

Как использовать этот дневник

После пяти глав этой книги, в которых рассматриваются ключевые навыки каждой из четырех групп навыков ДПТ, следуют пустые страницы дневника, которых должно хватить на пятьдесят две недели — целый год для записей вашего прогресса с использованием ДПТ. Для оптимальной работы с дневником нужно сделать три вещи.

- ➡️ Выучить навыки и применять их как можно чаще.
- ➡️ Убедиться, что вы ежедневно записываете количество применений каждого навыка. Чтобы улучшения наступили быстрее, отмечайте в дневнике каждый навык, как только его использовали. Или, по крайней мере, делайте записи в установленное время в течение дня — возможно, за обедом или ужином, или регулярно перед тем, как ляжете спать. Не ждите утра или выходных, иначе можете забыть.
- ➡️ И самое главное, записывайте то, каково ваше самочувствие в конце каждого дня. Это очень важно, чтобы увидеть связь между прак-

тикой ДПТ и улучшением вашего настроения. Надеемся, вскоре вы заметите, что чем больше навыков ДПТ применяете каждый день, тем лучше себя чувствуете.

Делая запись о настроении, используйте шкалу от 0 до 10 и постарайтесь быть последовательны. Например, 0 может означать, что вам так плохо, как еще никогда в жизни, и нужно обратиться в больницу, потому что вам кажется, что вы можете умереть. Рейтинг 5 может указывать на среднее состояние, не очень хорошее, но и не очень плохое. А 10 может означать, что вам так хорошо и вы так всем довольны, что это один из лучших дней жизни. Какой бы критерий вы ни выбрали, продолжайте ежедневно ему следовать.

Желаем вам удачи в лечении. Если будете применять навыки ДПТ каждый день, то точно увидите позитивные изменения. Но помните, если в какой-то момент вам станет слишком сложно следовать указаниям, пожалуйста, обратитесь к квалифицированному терапевту, работающему в диалектическом подходе.



Порой бывает трудно или невозможно избежать ситуации, которая причиняет эмоциональную или физическую боль. В результате вы можете почувствовать себя перегруженным и растеряться. В таких ситуациях навыки стрессоустойчивости помогут набраться терпения и совладать с собой до тех пор, пока не поймете, как справляться с ситуацией здоровым и эффективным способом. Вот четырнадцать важных навыков стрессоустойчивости, которые вы должны усвоить и применять каждый день.

- ➔ Прекратить самоповреждающие действия.
- ➔ Использовать стратегию *REST*.
- ➔ Использовать радикальное принятие.
- ➔ Отвлечься от боли.
- ➔ Заняться чем-то приятным.
- ➔ Успокоиться.
- ➔ Расслабиться.
- ➔ Действовать в соответствии с ценностями.
- ➔ Репетировать ценностно-ориентированное поведение.
- ➔ Войти в контакт со своей высшей силой.
- ➔ Использовать копинг-мысли.
- ➔ Определить баланс чувств и угрозы перед копингом (*FTB-Cope*).
- ➔ Использовать копинг-стратегии.
- ➔ Практиковать физиологические навыки совладания со стрессом.

Прекратить самоповреждающие действия

Некоторые люди, страдающие от сильных эмоций, склонны к самоповреждающему поведению: нанесению себе порезов, ожогов или царапыванию кожи. Если подобное поведение свойственно и вам, самый важный первый шаг в лечении — прекратить его и заняться чем-то менее опасным. Хотя подобные действия и могут спровоцировать организм на выработку обезболивающих веществ, что принесет ненадолго облегчение, также верно и то, что они могут стать причиной серьезных инфекций, травм и даже смерти.

Вот некоторые безопасные действия, которые вы можете выполнить, чтобы отвлечься от мыслей о самоповреждении.

- ➡ Возьмите кубик льда и сожмите его.
- ➡ Начертите на себе линии красным фломастером, вместо того чтобы резать кожу.
- ➡ Нарисуйте лица ненавистных вам людей на воздушных шарах и лопните их.
- ➡ Кидайте мячи, свернутые носки или подушки в стену так сильно, как только можете.
- ➡ Сделайте куклу вуду из носков или пенопласта и втыкайте в нее булавки.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удалось удержаться от самоповреждающих действий.

Использовать стратегию REST

Избавиться от привычки тяжело, особенно когда вы долго вели себя определенным образом и кажется, что у вас сформировалась автоматическая реакция на стресс. Менять поведение также очень тяжело, когда вы сильно расстраиваетесь и не способны даже думать о том, что делать в проблемной ситуации. Стратегия REST¹ поможет ускорить смену поведения, даже когда вам приходится нелегко (*см. карту № 11 в «Колоде

¹ Rest (англ.) — отдых. — Здесь и далее примеч. пер.

ДПТ»). *REST* — это аббревиатура, которая расшифровывается следующим образом:

Relax (Расслабьтесь)

Evaluate (Оцените ситуацию)

Set an intention (Определите цель)

Take action (Действуйте)

REST (отдохни) — это полезное напоминание себе остановиться, подумать о том, что происходит, и использовать здоровые копинг-стратегии¹. Лучше сделать над собой усилие и следовать принципу *REST*, вместо того чтобы действовать импульсивно и, возможно, навредить себе или другим (физически или эмоционально).

Расслабьтесь. Первое, что вы можете сделать в любой сложной эмоциональной ситуации, — просто остановитесь! Не поступайте как обычно. Не действуйте импульсивно. Замрите, дышите и остановитесь до того, как на автомате — и на эмоциях — среагируете на затруднительную ситуацию. Можете даже сказать вслух: «Расслабься» или «Отдохни», чтобы напомнить себе о стратегии *REST*. Если возьмете паузу и расслабитесь перед тем, как действовать, это даст вам несколько секунд, чтобы перевести дух и решить, что дальше.

Оцените ситуацию. Следующий шаг — понять, что происходит прямо сейчас. Не нужно проводить полный анализ проблемы, но вы должны выяснить, что конкретно вас беспокоит. Следует задать себе следующие вопросы: «О чем я думаю, что чувствую и делаю *прямо сейчас?*», «Что происходит с другими участниками ситуации?» и «Что вызывает проблему, которая меня беспокоит?»

Определите цель. Третий шаг — сформировать простой план действий. Опять же простой, не сложный. Если ситуация вызвана более серьезной проблемой, вряд ли вам удастся решить ее так с ходу, когда ваше эмоциональное состояние оставляет желать лучшего. Но спросите себя: «Что я могу прямо сейчас с этим сделать? Что я могу предпринять, чтобы решить проблему?» Пришло время применить один из ДПТ-навыков борьбы со стрессом, которые вы уже усвоили. Надеемся, вы применяли на

¹ *Копинг* (англ. coping, cope) — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

практике несколько навыков из каждой категории и запомнили достаточно шагов, чтобы выбрать и использовать какой-то из них.

Действуйте. Последний шаг аббревиатуры *REST* призывает к действию — приведите план в исполнение. Если ваша цель состояла в том, чтобы использовать межличностный навык (например, позитивное взаимодействие), сейчас тот самый момент. Если вы выбрали навык осознанности (например, осознанное дыхание) или стрессоустойчивости (например, самоутешение), начинайте делать что-то соответствующее.

Стратегия *REST* — план на случай чрезвычайной ситуации. Оказавшись в затруднительном положении, вместо того чтобы паниковать (и возможно, вести себя импульсивно и деструктивно), постарайтесь расслабиться, оценить ситуацию, определить цель и поступать грамотно. Достаточно попрактиковавшись в использовании *REST*, вы сможете выполнять эти шаги всего за несколько секунд и сделать сам процесс новой привычкой, которая заменит старое, неэффективное поведение.

Разовое применение *REST* может не решить большой проблемы, которая привела к затруднениям. Но вы можете прибегать к *REST* чаще одного раза в одной и той же ситуации, тем самым прокладывая себе новый, более здоровый и полезный способ взаимодействия с миром. Можете практиковать стратегию *REST* в воображаемых проблемных ситуациях или даже попытаться предсказать, когда она может понадобиться в реальной жизни, чтобы подумать о том, какие копинг-стратегии будут эффективны.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы прибегаете к стратегии *REST*.

Использовать радикальное принятие*

Радикальное принятие (*см. карту № 10 в «Колоде ДБТ») — это способность принять все, что с вами происходит, не пытаясь бороться, не осуждая и не критикуя себя и других (Линехан, 1993b). К примеру, представьте, что застряли в длинной очереди в продуктовом магазине. Вы можете разозлиться и осуждать других людей за то, что они такие медленные, или критиковать себя за то, что «имели глупость» закупаться в это время, либо даже поругаться с менеджером из-за того, что он не открывает еще одну кассу. Однако все эти мысли и действия только сделают ситуацию более раздражающей и болезненной. Кроме того, если вы думаете: «Так не должно

быть», то упускаете тот факт, что ситуация уже происходит, а значит, вы должны справиться с ней наилучшим образом.

Для сравнения, радикальное принятие помогает вам признать, что ваша ситуация возникла в результате длинной цепи прошлых событий, и вы не можете их контролировать или бороться с ними. Техника радикального принятия не заставит очередь в продуктовом магазине двигаться быстрее, но она оградит вас от дополнительного раздражения и страдания. Следующие утверждения помогут совладать со стрессом и практиковать радикальное принятие в моменты трудностей.

- ➔ «Плохо ли, хорошо ли, но так теперь будет».
- ➔ «Ничего не изменится, если я сейчас буду критиковать себя или кого-то еще».
- ➔ «Бесмысленно бороться с прошлым, потому что я ничего не могу сделать, чтобы его изменить».
- ➔ «Все, что происходит теперь, это результат решений, принятых в прошлом, которые я не могу изменить».
- ➔ «Настоящий момент — единственный, который я могу контролировать».

Радикальное принятие также дает возможность понять, какую роль вы и другие люди играете в текущей ситуации, чтобы действовать более эффективно. К примеру, если очередь на кассу слишком медленная, а у вас есть другие неотложные дела, возможно, будет лучше просто уйти, чем злиться. Вот некоторые ключевые вопросы, которые вы можете себе задать.

- ➔ «Какие прошлые события привели к этой ситуации?»
- ➔ «Какую роль я сыграл(а) в создании этой ситуации?»
- ➔ «Какую роль сыграли другие в создании этой ситуации?»
- ➔ «Что я могу контролировать в этой ситуации?»
- ➔ «Что я не могу контролировать в этой ситуации?»
- ➔ «Если я радикально приму эту ситуацию, какие у меня появятся варианты?»

Имейте в виду, что радикальное принятие не означает, что вы должны мириться или соглашаться с плохим поведением других или сдаваться

в момент опасности. К примеру, если вы в абьюзивных¹ отношениях и вам нужно из них выйти, выходите.

Укажите в дневнике, сколько раз в день вы использовали радикальное принятие.

Отвлечись от боли*

Порой эмоции накрывают с головой, или вам так больно, что вы не можете справиться со сложной ситуацией. В подобных обстоятельствах лучшее, что можно сделать, — это переключить внимание и сосредоточиться на чем-то другом (*см. карту «№ 3 в «Колоде ДБТ»). Затем через какое-то время вы сможете расслабиться и найти здоровое и эффективное решение. Вот несколько способов переключиться.

- ➡ *Обратите внимание на кого-то другого.* Вызовитесь кому-то помочь, сходите в торговый центр или парк, чтобы понаблюдать за людьми, или просто представьте, что ведете спокойную, умиротворяющую беседу с кем-то, кто вам важен.
- ➡ *Подумайте о чем-то приятном.* Вспомните забавный случай из прошлого во всех возможных деталях, осмотритесь вокруг, если вы на улице (посмотрите на деревья, животных или небо), или помечтайте о том, как ваша самая приятная фантазия стала реальностью.
- ➡ *Начните считать.* Считайте все, что придет в голову, — например, собственные вдохи и выдохи, предметы, которые видите в комнате, или просто называйте числа по порядку («Один, два, три...»).
- ➡ *Выполните какие-либо задачи или дела по дому.* Звучит, конечно, не очень весело, но иногда самые обыденные хлопоты помогают отвлечься от чего-то более тягостного.
- ➡ *Сходите куда-нибудь.* Иногда покинуть сложную ситуацию лучше, чем остаться и испытывать эмоциональную перегрузку, особенно если вы можете придумать, как справиться с происходящим, за время отсутствия.

¹ *Абьюзивные отношения* (от англ. abusive relationship) — отношения, в которых партнер нарушает личные границы другого человека, унижает, допускает жестокость в общении и действиях с целью подавления воли жертвы.

Помните, мы не советуем избегать всех сложных ситуаций. Речь о том, чтобы отвлечься, пока вы не сможете найти выход. Другими словами: «Отвлекись, расслабься, и решение придет».

Отметьте в дневнике, сколько раз за день вам удалось отвлечься от боли.

Заняться чем-то приятным*

Переключиться на что-то приятное — часто лучший способ отвлечься от болезненных эмоций (*см. карту № 1 в «Колоде ДПТ»). Но также важно регулярно делать что-то в свое удовольствие, чтобы принести радость в жизнь. Поэтому обязательно включите в свой распорядок хотя бы одно приятное занятие и отметьте его в дневнике. Вот несколько вариантов.

- ➡ Проведите время с друзьями или семьей.
- ➡ Займитесь физическими упражнениями.
- ➡ Отправьтесь на долгую прогулку или в поездку на машине.
- ➡ Сходите за покупками.
- ➡ Съешьте что-нибудь вкусное.
- ➡ Посмотрите веселый фильм.
- ➡ Сходите в кафе.
- ➡ Послушайте жизнеутверждающую, радостную музыку и потанцуйте.
- ➡ Сходите в музей.
- ➡ Сделайте что-то захватывающее, вроде катания на лыжах, серфинга или сплава на байдарках.
- ➡ Займитесь своим садом, автомобилем или домом.
- ➡ Приготовьте новое для себя блюдо.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы занимались чем-то приятным, и запишите, чем именно, в колонке «Заметки».

Успокоиться*

Если вы страдаете от сильных эмоций, очень важно научиться себя успокаивать, потому что это позволит почувствовать себя лучше как физически, так и психологически (*см. карты № 3, 4 и 5 в «Колоде ДПТ»).

В результате вы сможете более эффективно справляться со сложностями. Каждая из описанных ниже техник связана с одним из пяти чувств: обоняние, зрение, слух, вкус и осязание. Найдите те, что подойдут вам лучше всего.

- ➔ *Используйте обоняние.* Зажгите ароматические палочки или свечи с приятным запахом. Намажьтесь ароматическими маслами. Сходите куда-то, где вкусно пахнет, — например, в пекарню. Приготовьте что-то с приятным ароматом. Купите душистые цветы.
- ➔ *Используйте зрение.* Пролистайте журналы, вырежьте картинки, которые вам нравятся, и сделайте коллаж. Найдите место, вид которого вас успокаивает, — например, парк. Просмотрите книгу с фотографиями или репродукциями картин, которые вы находите красивыми. Посмотрите на портрет или фотографию того, кто вам важен.
- ➔ *Используйте слух.* Послушайте успокаивающую музыку, аудиокнигу или приятную передачу по радио. Послушайте убаюкивающие голоса природы — например, пение птиц или шум моря. Включите блокатор шума, чтобы заглушить отвлекающие звуки.
- ➔ *Используйте вкус.* Насладитесь любимым блюдом. Съешьте лакомство — например, мороженое. Выпейте что-нибудь успокаивающее — например, горячий шоколад. Съешьте спелый и сочный фрукт. Пососите ваш любимый леденец.
- ➔ *Используйте осязание.* Обнимите того, кто вам важен. Носите в кармане мягкий и пушистый предмет, который вас успокаивает. Примите долгий расслабляющий душ или ванну. Сходите на массаж лица или всего тела. Попросите человека, которому доверяете, помассировать вам плечи или голову. Наденьте самую удобную одежду.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удалось себя успокоить.

Расслабиться*

Техники релаксации (*см. карту № 8 в «Колоде ДПТ») помогут вам расслабить как мышцы, так и разум. В результате вы почувствуете себя спокойнее и получите необходимую уверенность для выполнения сложных или болезненных задач. Техники релаксации, как и любые другие навыки,

требуют практики для наибольшей эффективности. Не ждите, когда вас накроют эмоции, чтобы их опробовать. Практикуйтесь ежедневно, чтобы быть наготове в стрессовой ситуации.

- ➔ *Возьмите тайм-аут.* Если чувствуете себя выжатым из-за того, что постоянно заботитесь о других, выделяйте каждый день немного времени на заботу о себе и своих потребностях. Постарайтесь внести в распорядок полчаса, посвященные расслаблению, тренировкам, чтению или даже домашним хлопотам. Помните, вы заслуживаете такого же доброго отношения, как и все остальные, и если порой ставите собственные интересы на первое место, это не значит, что вы эгоист(ка). Приложите все усилия, чтобы найти баланс между заботой о себе и других, чтобы не испытывать досаду или гнев.
- ➔ *Используйте медленное дыхание.* Найдите удобное место, чтобы сесть или лечь на пять или десять минут. Положите руку на живот. Медленно и плавно вдохните через нос и представьте, как дыхание опускается в живот, мягко наполняя его, будто воздушный шарик. Затем плавно выдохните через рот и почувствуйте, как живот освобождается, словно из шарика постепенно выпускают воздух. Найдите медленный, естественный ритм дыхания. Если отвлечетесь, вновь сосредоточьтесь на дыхании или ощущении руки на животе. Постарайтесь как можно лучше расслабиться. Если у вас закружится голова или вы почувствуете покалывание в губах и кончиках пальцев, скорее всего, дыхание слишком глубокое, и в таком случае будет лучше остановиться, подышать нормально и подождать, пока не почувствуете себя лучше перед тем, как попробовать снова.
- ➔ *Используйте прогрессивную мышечную релаксацию.* Цель этой техники — высвободить мышечное напряжение на выдохе. Ее можно практиковать стоя, сидя или лежа, как удобнее. Сначала вдохните и задержите дыхание. Затем напрягите одну группу мышц на семь секунд и отметьте ощущение натяжения. Наконец, выдохните и быстро расслабьте мышцы. Обратите внимание на разницу между ощущениями напряжения и расслабления. Вы можете систематически напрягать и расслаблять мышцы от пальцев ног до макушки или сгруппировать мышцы следующим образом. Первая группа: согните

пальцы ног. Вторая: выпрямите ноги и вытяните пальцы на ногах. Третья: согните руки в локтях и сожмите кулаки в позе культуриста. Четвертая: напрягите мышцы живота и груди, выгнувшись вперед, как будто обнимаете огромный надувной мяч. Пятая: выпрямите руки и поднимите плечи к ушам. И наконец, напрягите мышцы глаз, рта и лица. Если почувствуете боль, немедленно остановитесь.

➔ *Визуализируйте мирную сцену.* Найдите удобное место, чтобы сесть или лечь на пять или десять минут. Закройте глаза и две минуты подышите медленно, чтобы лучше расслабиться. Затем визуализируйте реальное или вымышленное место, где чувствуете себя спокойно и безопасно, — например, можете расслабляться на пляже, сидеть на облаке, гулять в парке, находиться в древнем храме или любом другом месте, которое вам нравится. Визуализируйте, как выглядит ваша мирная сцена. Представьте звуки, которые там слышите. Постарайтесь почувствовать все, к чему можете прикоснуться руками или другими частями тела. Представьте звуки или запахи, которые там будут. И наконец, вкус того, что можете там есть или пить. Помните, вы контролируете воображаемую сцену, а значит, по вашей воле там могут появляться и исчезать любые предметы, чтобы сделать это место более безопасным и успокаивающим. Исследуйте пространство со всевозможной тщательностью и отмечайте любые чувства и мысли, которые испытываете. Вспомните эту технику, когда вам нужно расслабиться, но не прибегайте к ней, если уже испытываете диссоциацию или оторванность от реальности. Если вы дезориентированы, постарайтесь заземлиться в настоящем моменте, замечая, что видите, чувствуете, слышите, трогаете и какие запахи ощущаете.

Отметьте в дневнике, сколько раз за день вы использовали навыки релаксации.

Действовать в соответствии с ценностями*

Ценности — это принципы или стандарты, которые придают вашей жизни смысл и указывают верное направление, как дорожные знаки. Они также помогают пережить тяжелый опыт. Если вы не уверены в том, какие

у вас ценности, пожалуй, следует поразмыслить над этим и определить их. Либо же, если занимаетесь чем-то, что противоречит вашим ценностям, то, вероятно, следует сделать так, чтобы укрепить влияние этих ценностей на вашу жизнь (*см. карту № 7 в «Колоде ДПТ»).

Один из способов определить свои ценности — подумать о ключевых сферах, которые придают жизни смысл. У каждого человека они свои, но вот несколько общих сфер.

- Забота о себе.
- Семья.
- Друзья.
- Романтические отношения.
- Другие люди и общество.
- Работа.
- Образование.
- Деньги.
- Развлечения.
- Религия/духовность.
- Путешествия.
- Спорт.

Когда поймете, какие из этих сфер для вас важны, спросите себя, насколько они важны по шкале от 0 до 10, где 0 — не стоит внимания, а 10 — жизненно необходимо. Затем спросите себя, сколько усилий вы вкладываете в каждую из этих областей, здесь 0 будет означать никаких, а 10 — максимальное количество усилий. Разница между значимостью каждой сферы и вложенными усилиями говорит о том, сколько усилий вам понадобится, чтобы получать удовлетворение от жизни. Например, если вы поставили семье 10 по важности, но прилагаете усилия лишь на 4, разница в 6 пунктов будет означать, сколько дополнительных усилий требуется, чтобы почувствовать удовлетворение. Чем больше разница, тем больше нужно усилий.

Чтобы сократить разрыв, пообещайте себе, что сделаете что-нибудь, исходя из ваших ценностей, даже если это будет лишь маленький шаг в правильном направлении. К примеру, можете пообещать себе, что выделите один час в субботу днем, чтобы сводить детей в парк, или, может

быть, меньше перерабатывать, чтобы успевать домой к ужину три дня в неделю. Сделайте по одному обещанию на каждую сферу ценностей. Ваши обещания должны быть конкретными: ставьте реальные цели, которые сможете достичь, и определитесь, когда именно приступите к их выполнению.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день действовали в соответствии с ценностями, и укажите в колонке «Заметки», к каким ценностным сферам жизни относились ваши действия.

Репетировать ценностно-ориентированное поведение*

Воплощать свои ценности в жизнь бывает нелегко (*см. карту № 12 в «Колоде ДПТ»). Вы можете столкнуться с препятствиями в лице других людей или самого себя. Окружающие могут осуждать ваше поведение или сопротивляться, когда вы следуете своим принципам, либо же путь могут преградить ваши собственные мысли и страхи: «У меня не получится» или «Я слишком волнуюсь, чтобы следовать принципам». Но вместо того чтобы позволить страху себя остановить, мы побуждаем вас отрепетировать то, что хотите сделать, как спортсмены перед игрой или музыканты перед выступлением. Представьте, как следуете своим принципам — включая преодоление сопротивления и препятствий, — это называется *когнитивная репетиция* (Каутела, 1971; МакКей и Уэст, 2016). Используя эту стратегию, вы можете представить, как уверенно действуете согласно своим убеждениям, преодолевая любые препятствия на пути, и вообразить себя успешно достигшим цели.

Вот несколько шагов по использованию когнитивной репетиции, которая поможет практиковать ценностно-ориентированное поведение.

- ➡ Представьте ситуацию или среду, в которой хотите следовать принципам. Где вы? С кем? Что это за ситуация? Постарайтесь представить происходящее максимально подробно, чтобы сцена была наиболее реалистичной.
- ➡ Продолжая воображать ситуацию, обозначьте свои намерения. Какие ценности вы вкладываете в действие и какого результата хотите добиться?

- Теперь определите действия, которые необходимо предпринять. Постарайтесь представить каждый шаг и что конкретно нужно, чтобы сделать каждый из этих шагов.
- Теперь определите барьеры или препятствия, которые могут возникнуть, когда вы будете выполнять свои действия, — барьеры, поставленные вами, будь то критические мысли или чувство тревожности, а также созданные другими людьми, как, например, осуждение. Визуализируйте достаточно долго, чтобы учесть все крупные препятствия, которые могут возникнуть.
- Теперь вернитесь к началу сцены и отрепетируйте всю воображаемую ситуацию до конца. Представьте, как следует своим принципам и успешно, шаг за шагом выполняете действия исходя из своих ценностей. Отмечайте любые тревожные чувства или мысли, которые приходят в процессе, но думайте о том, что успешно со всем справляетесь и преодолеваете прочие препятствия.
- Наконец, представьте, что другие люди хорошо реагируют на то, как вы успешно действуете в соответствии со своими принципами и достигаете целей. Ощутите гордость за то, что поступаете осмысленно, а не импульсивно, делая то же, что и всегда, — избегаете других людей или срываетесь на них.
- Затем повторите весь процесс когнитивной репетиции еще раз. Снова представьте, как успешно следует своим принципам, преодолеваете препятствия, достигаете целей и гордитесь успехом.

Теперь вы готовы следовать своим принципам в реальной жизни. Как можно скорее выберите подходящую ситуацию, чтобы закрепить навыки когнитивной репетиции на практике.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы репетировали ценностно-ориентированное поведение и применяли на практике.

Войти в контакт с высшей силой

Для некоторых людей «высшая сила» означает Бога, но у нее могут быть и другие значения: сила любви, духи природы, человеческая доброта. Не важно, что это значит для вас, — когда вам плохо, часто бывает полезно верить во что-то большее. Некоторые люди входят в контакт с высшей

силой во время молитвы, медитации, чтения или пения, но есть и другие способы. Каждый день находите способ соединиться со своей высшей силой и испытать прилив сил и успокоение, которые она подарит. Вот несколько предложений.

- ➔ Напишите об убеждениях, которые дают вам силы и успокоение.
- ➔ Сходите в церковь, синагогу, храм или объединение верующих, о котором хотите узнать больше.
- ➔ Выделите время на то, чтобы побыть в тишине и подумать о своей высшей силе.
- ➔ Напишите своей высшей силе письмо.
- ➔ Почитайте книги о вере и религии, которые вам интересны.
- ➔ Выйдите на улицу и ощутите природу: посмотрите на звезды, сходите на пляж, в парк или съездите в отпуск в место, которое для вас священно.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы входили в контакт с высшей силой.

Использовать копинг-мысли*

Ваши мысли напрямую влияют на то, как вы себя чувствуете и как поступаете. Когда вы мысленно себя критикуете, то, скорее всего, вам нехорошо, а от действий это состояние только ухудшается. Однако мысли могут оказывать и положительное влияние, особенно в моменты стресса. Порой несколько слов поддержки в форме копинг-мысли — это все, что нужно, чтобы справиться с задачей, почувствовать себя лучше или пережить тяжелую ситуацию (*см. карту № 9 в «Колоде ДПТ»). Вот несколько примеров:

- ➔ «Эта ситуация не продлится вечно».
- ➔ «Я уже переживал подобное в прошлом, справлюсь и сейчас».
- ➔ «Сейчас мои чувства не слишком приятны, но рано или поздно они пройдут».
- ➔ «Это возможность научиться усмирять свои страхи».
- ➔ «У меня достаточно сил, чтобы справиться с тем, что сейчас происходит».

- ➔ «Иногда испытывать грусть, тревогу или страх — это нормально».
- ➔ «Ну и что?»
- ➔ «Это неприятно, но скоро все закончится».
- ➔ «И это тоже пройдет».
- ➔ «Мои мысли не контролируют мою жизнь, я ее контролирую».

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы прибегали к копинг-мыслям, и запишите, что это были за мысли, в колонке «Заметки».

Определить баланс чувств и угрозы перед тем, как справиться со стрессом (FTB-Cope)*

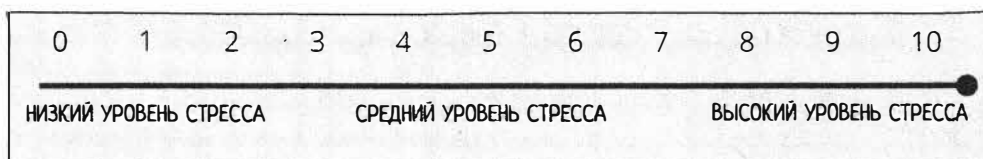
Сильные негативные эмоции, такие как тревожность и гнев, часто сопровождаются еще более сильными стремлениями реагировать импульсивно и не самым здоровым образом. К примеру, многие люди, подверженные сильным эмоциям, часто чувствуют угрозу — от других людей или ситуации — и в ответ защищаются, срываясь, изолируясь либо же полностью избегая проблемы. Однако во многих из этих ситуаций ответная реакция гораздо активнее, чем реальная степень угрозы. К примеру, по шкале от 1 до 10 соблазн сорваться на кого-то порой достигает 9, но реальная угроза от человека может составлять лишь 2. Либо же стремление избежать проблемы составляет 10, но истинная опасность, которую представляет проблема, — всего 3.

Причина, по которой многие люди переоценивают уровень угрозы, вызвана эмоциональным мышлением. Это убеждение, которое звучит так: «Я так чувствую, а значит, это правда». Например: «Я в бешенстве, значит, кто-то пытается мне навредить» или «Мне одиноко, значит, кто-то меня бросил». Но во многих случаях это не соответствует действительности. Очень часто чувство — это всего лишь чувство, а не реальность. Иногда эмоции может вызвать случайная мысль, а иногда — ситуация, лишь слегка напоминающая о некоем событии из прошлого. Но очевидно, что реагировать на каждый негативный эмоциональный опыт как на явную угрозу может быть нездорово — или даже вредно — как для вас, так и для вашего окружения. Какова же альтернатива?

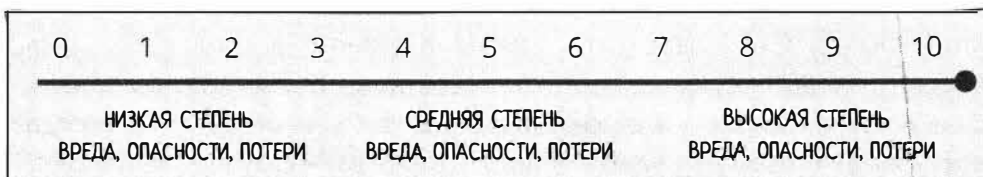
Вместо того чтобы импульсивно откликаться на то, что вы воспринимаете как угрозу, постарайтесь определить баланс чувств и истинной

проблемы (*см. карту № 13 в «Колоде ДПТ»), а затем применить ваши ДПТ-навыки совладания со стрессом (*FTB¹-Core*). Эта задача может показаться сложной, когда вас накрывают эмоции, но, попрактиковавшись, вы сможете с ней справиться всего за пару секунд. Если коротко, *FTB-Core* состоит в следующем: 1) оцените интенсивность вашей эмоции, 2) оцените опасность угрозы, а затем 3) выберите подходящую реакцию.

Итак, во-первых, оцените интенсивность грусти, тревоги или гнева по шкале от 0 до 10, где 0 — никакого стресса, 5 — стресс средней степени, 10 — сильнейший стресс из возможных.



Во-вторых, оцените реальную степень угрозы, используя ту же шкалу от 0 до 10, где 0 = никакого вреда, опасности или потери, 5 = средняя степень, и 10 = высшая степень. Порой определить будет сложно, поэтому постарайтесь задать себе вопросы, чтобы получить более точный ответ. Если испытываете гнев, спросите себя: «Какой реальный вред может нанести мне этот человек (или ситуация)?» Если вас охватила тревога или страх, задумайтесь: «Правда ли ситуация столь опасна, и каковы шансы, что самое страшное действительно произойдет?» А если вам грустно, спросите: «Насколько серьезна моя потеря?» или «Насколько серьезны последствия моих действий?»



Теперь сравните уровень интенсивности своих эмоций со степенью воспринимаемой угрозы. Числа примерно одинаковые, например, эмоциональный уровень = 9, а потенциальный вред = 8? Если так, ваша оценка

¹ *Feelings-threat balance* (англ.) — баланс чувств и угрозы.

ситуации верна и немедленных действий не требуется. В этом случае: 1) используйте навык «мудрый разум», чтобы принять подходящее информированное решение; 2) поступайте в согласии со своими ценностями; или 3) используйте копинг-стратегии, решая, что делать. Однако если разница между интенсивностью ваших эмоций и воспринимаемой угрозой слишком большая, например эмоциональное состояние = 9, а потенциальный вред = 3, возьмите себя в руки. Постарайтесь успокоиться, сначала при помощи навыка стрессоустойчивости, например стратегии *REST*, самоуспокоения, тайм-аута, при помощи навыка осознанности, практикуя радикальное принятие или при помощи копинг-мыслей. Затем, если вам удалось унять эмоции до уровня, соотносимого с потенциальной угрозой, примените одну из трех вышеупомянутых копинг-стратегий ДПТ, если это необходимо.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы определяли баланс чувств и угрозы, перед тем как побороть стресс.

Использовать копинг-стратегии

Важно быть подготовленным к стрессовой ситуации, особенно если они происходят регулярно. Например, каждый раз, когда навещаете родственника, который вас критикует, или, может быть, всякий раз, когда садитесь, чтобы заняться счетами, вас захлестывают эмоции. В таких случаях полезно иметь под рукой несколько копинг-стратегий.

Для начала составьте список стрессовых ситуаций, которые случались с вами за последние несколько месяцев. Затем запишите, как вы с ними справлялись, и составьте список негативных последствий. Например, молодая женщина по имени Джейн написала: «Я приехала к маме, она начала меня критиковать, я пошла в ванную и начала резать себе руку, а потом начала на нее кричать. Негативные последствия: у меня появился еще один шрам, а наши отношения снова ухудшились».

Затем вспомните навыки стрессоустойчивости, описанные в этой главе, которые вы выучили и опробовали на практике, и определите, какие из них оказались наиболее полезными. После этого напротив каждой стрессовой ситуации из списка укажите хотя бы одну копинг-стратегию, которую могли бы применить здесь, и спрогнозируйте наиболее здоровые вероятные последствия. Например, Джейн написала: «В следующий раз я могу прогуляться вокруг квартала, сходить в ванную и медленно подышать,

молча помолиться о силе или подумать копинг-мысль: “Это не продлится вечно”. Так я чуть больше расслаблюсь, и наше общение с матерью будет более здоровым».

После того как вы определили подходящие копинг-стратегии для каждой стрессовой ситуации в списке, разделите их на две группы: навыки, которые можете практиковать с другими людьми, и навыки, которые подходят для работы наедине с собой. Например, прогрессивная мышечная релаксация может быть эффективна, когда вы одни и у вас есть возможность размяться, но может вызвать неловкость и смущение, когда рядом есть кто-то еще. Точно так же принимать теплую ванну лучше дома, вряд ли вы сможете сделать это на работе.

Наконец, возьмите карточку и запишите на одной стороне все копинг-стратегии, которые подходят для пребывания в одиночестве, а на другой — все те, что можете реализовать, находясь рядом с другими людьми. Держите эту карточку в сумке или кошельке в качестве напоминания на случай, если снова окажетесь в стрессовой ситуации.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы прибегали к копинг-стратегиям, и запишите, что это были за стратегии, в колонке «Заметки».

Использовать физиологические навыки совладания со стрессом

Порой воззвать к естественным рефлексам вашего мозга, чтобы простимулировать естественную реакцию тела на упражнения, может быть лучшим способом справиться со стрессом. Ниже приведены несколько упражнений, которые вы можете выполнить, чтобы спровоцировать расслабляющий ответ нервной системы. Некоторые из этих техник могут быстро изменить ваш пульс и давление, поэтому предварительно лучше проконсультироваться с врачом. Это особенно важно, если вы принимаете лекарства или проходите лечение от заболеваний сердца или дыхательной системы, если у вас бывает высокое давление либо вы беременны.

Движения глазами из стороны в сторону

Именно так просто, согласно исследованиям, многократные движения глаз из стороны в сторону в течение тридцати секунд оказывают расслаб-

ляющее действие (Бэрроуклифф, Грей, МакКаллоу, Фриман и МакКаллоу, 2003) и ослабляют эффект от болезненных воспоминаний.

Инструкция. Применяйте эту технику, когда можете расслабиться и вас не беспокоят сильные эмоции. Не прибегайте к этой технике за рулем или когда занимаетесь еще чем-то потенциально опасным. Убедитесь, что делаете упражнение сидя или лежа, чтобы не закружилась голова. Начните с открытыми глазами, перемещайте взгляд слева направо, довольно быстро, меняя стороны приблизительно один раз в секунду, как будто наблюдаете за игрой в пинг-понг. (Если вам некомфортно выполнять упражнение с открытыми глазами, можете попробовать их закрыть.) Постарайтесь двигать только глазами, а не головой. Если почувствуете усталость в глазах или головокружение, остановитесь.

Если вам комфортно, продолжайте выполнять эту технику, одновременно воспроизведя в памяти слегка неприятную ситуацию, и отметьте свою эмоциональную реакцию. Оцените ваши эмоции по шкале от 0 до 10, где 10 — худший стресс, какой только можно представить. Теперь еще раз быстро подвигайте взглядом из стороны в сторону в течение тридцати секунд. Не пытайтесь удерживать неприятное воспоминание, позвольте чувствам и другим воспоминаниям свободно прийти ему на смену. Затем остановитесь, расслабьтесь и снова оцените ваши эмоции. Выполните еще четыре или пять подходов по тридцать секунд, пока не заметите снижение эмоциональных переживаний. Каждый раз воспроизводите в памяти первоначальную стрессовую ситуацию, но отпускайте ее после того, как начнете перемещать взгляд.

Если эта техника помогла со слегка неприятным воспоминанием, попробуйте применить ее к более тяжелым. Попрактиковавшись, вы сможете использовать ее непосредственно в момент болезненных или обостренных эмоциональных состояний (в случае, если это безопасно). Не забывайте оценивать свои эмоции до и после движений глаз, чтобы отмечать увеличение интенсивности. Если вы не один (одна), можете потренировать упражнение с закрытыми глазами. Некоторые люди даже обнаружили, что эта техника помогает при проблемах со сном. Постарайтесь двигать глазами из стороны в сторону, когда лежите в постели; представьте, что ваш взгляд «стирает» мысли или эмоции, которые не дают уснуть. Сделайте четыре или пять подходов и снова постарайтесь заснуть.

Есть два способа использования низких температур для расслабления. Первая техника называется рефлекс ныряния (Гуден, 1994), потому что он проявляется, когда вы задерживаете дыхание и погружаете лицо в холодную воду. Так делать полезно, потому что сердцебиение замедляется и включается естественный расслабляющий ответ тела (Киношита, Нагата, Баба, Комото и Ивагаки, 2006). Однако, вместо того чтобы погружать лицо в холодную воду, мы советуем приложить ко лбу или щекам очень холодное мокрое полотенце (холоднее 20 градусов по Цельсию) или полурасстятый пакет со льдом, завернутый в полотенце. Никогда не кладите полностью замороженный пакет со льдом прямо на кожу, это может привести к травме. Также постарайтесь не осложнять процесс дыхания, просто задержите его на несколько секунд (насколько комфортно) и одновременно прижимайте холодное полотенце ко лбу или щекам. Это будет очень похоже на рефлекс ныряния. Еще один способ, который можно попробовать, — *техника холодного прессора*. В одном психологическом исследовании, которое проводилось при участии людей, страдающих от пограничного расстройства личности, испытуемые клали руки на ведро с холодной водой, и некоторые из них отмечали снижение гнева, смятения, депрессии и тревожности всего через две или четыре минуты (Расс и соавт., 1992). Вы тоже можете попробовать технику холодного прессора, но вместо ведра ледяной воды советуем подержать руки под струей холодной воды из-под крана. (В эксперименте использовалась вода температурой от 0 до 10 градусов по Цельсию.) Либо же возьмите обернутый чем-то пакет со льдом, сильно охлажденную банку газировки или даже полузамороженную бутылку с водой и держите от двух до четырех минут. Эта техника, скорее всего, вызовет некоторый дискомфорт, но если в какой-то момент вам станет больно или эти неприятные ощущения усилятся, немедленно прекратите.

Так же как с техникой движения глаз, постарайтесь оценить уровень эмоционального стресса до и после применения каждой из техник, по шкале от 0 до 10, чтобы зафиксировать увеличение интенсивности.

Физические упражнения оказывают доказанный позитивный эффект на людей, страдающих от психических расстройств, таких как тревожность и депрессия (Страле, 2009). От них даже наблюдается позитивный эффект сродни принятию антидепрессантов или седативных препаратов (Дишман, 1997). Однако при этом физические упражнения часто отнимают слишком много времени либо не приносят им удовольствия (Трост, Оуэн, Бауман,

Саллис и Браун, 2002). К счастью, интервальные тренировки высокой интенсивности — это тип физических упражнений, которые отнимают меньше времени, в целом более приятны, чем другие виды (Юнг, Борн и ЛИТТЛ, 2014), и приносят такую же пользу для здоровья, но за более короткий срок (Гибала и МакГи, 2008).

Интервальные тренировки обычно включают в себя краткий сеанс интенсивных упражнений — например, тридцати секунд или двух минут, — за которым следует выполнение менее интенсивных упражнений в течение того же времени. Переключение между интенсивным и умеренным режимами, как правило, осуществляется от четырех до десяти раз. Многие люди занимаются интенсивными тренировками на велотренажерах, беговых дорожках, эллиптических или гребных тренажерах либо даже бегают на улице. Цель интенсивного периода тренировки — повысить скорость сердцебиения приблизительно до 90 процентов вашего максимального уровня (Гибала, Литтл, МакДональд и Хоули, 2012), но если это покажется вам чрезмерным, начните с 70 процентов.

Один из способов измерить скорость сердцебиения — носить пульсометр, который можно приобрести онлайн либо в магазине спортивных товаров. Но проще всего самостоятельно измерить пульс с помощью «проверки разговором» (Даунинг, 2016). Предполагается, что если вы можете свободно говорить или петь в ходе упражнения, значит, вы занимаетесь с умеренной интенсивностью. Если же вы способны произнести всего несколько слов, а петь не можете вовсе — из-за того, что очень тяжело дышите, — вы занимаетесь с высокой интенсивностью. Постарайтесь поддерживать этот высокий уровень во время интенсивного периода тренировки, а затем замедлитесь настолько, чтобы можно было свободно дышать и говорить. Так выглядит умеренный период.

Как и с любыми видами физических упражнений, предварительно проконсультируйтесь с врачом, а непосредственно перед тем, как начать интенсивные тренировки, выполните разогревающие упражнения. Кроме того, если вы никогда раньше не занимались интенсивными тренировками, начните с более коротких интервалов (например, тридцать секунд высокой интенсивности и тридцать секунд умеренной), меньшего количества подходов (например, три или четыре) или более низкого максимального пульса (например, 70 процентов), пока не разовьете в себе больше сил и выносливости для достижения ваших целей.

Медленное дыхание

Мы уже говорили об осознанном дыхании, когда речь шла о навыках стрессоустойчивости, но медленное дыхание настолько важно — и полезно, — что его стоит упомянуть повторно. Главным образом, замедленное дыхание активирует ту часть нервной системы, которая помогает отдохнуть и расслабиться. Многие исследования показали, что замедленное дыхание, и особенно медленный выдох, оказывает успокаивающее действие (МакКоул, Соломон и Холмс, 1979; Лерер и Гервиц, 2014). Замедление ритма дыхания до шести вдохов и выдохов в минуту — по одному каждые десять секунд — было особенно расслабляющим для испытуемых нескольких исследований (Кларк и Хиршман, 1990). Однако для большинства людей дышать настолько медленно может быть затруднительным, поскольку в среднем человек делает от девяти до двадцати четырех вдохов и выдохов в минуту. Поэтому замедление дыхания до шести вдохов и выдохов в минуту может быть целью, но не должно стать отправной точкой.

Чтобы попробовать эту технику, установите таймер на одну минуту и сосчитайте нормальное для вас количество вдохов и выдохов. Затем разделите шестьдесят секунд на это число вдохов и выдохов. Например, если насчитали двадцать вдохов и выдохов, шестьдесят, поделенное на двадцать, равняется трем, и это означает, что вы делаете один вдох и выдох каждые три секунды. Теперь с помощью таймера или приложения для контроля дыхания на смартфоне (в интернете доступно множество подобных приложений) замедлите скорость дыхания на одну или две секунды дольше, чем вы посчитали. В этом примере вы можете поставить себе цель вдыхать и выдыхать каждые пять секунд (то есть делать двенадцать вдохов и выдохов в минуту). Большая часть приложений для контроля дыхания позволят запрограммировать длину каждого вдоха и выдоха и предоставят визуальную подсказку для их совершения. Но в отсутствие такого приложения просто постарайтесь следить за секундами на таймере. Затем в течение следующих нескольких недель постепенно увеличивайте длину дыхательных упражнений на одну или две секунды, двигаясь к цели совершать вдох и выдох каждые десять секунд или шесть раз в минуту.

Выполняя эту технику, помните, что помимо замедленного дыхания вы также можете попробовать делать выдохи более долгими, чем вдохи. Например, если собираетесь делать один вдох-выдох каждые семь секунд,

постарайтесь вдыхать три секунды и выдыхать четыре. Просто постарайтесь выдыхать чуть дольше, если сможете, это поможет расслабиться. Если в какой-то момент этого упражнения вы почувствуете тошноту, головокружение или покалывание в кончиках пальцев или губах, приостановите практику и дышите нормально. Такие симптомы обычно указывают на гипервентиляцию легких из-за слишком порывистого дыхания.

Со временем вы сможете сделать медленное дыхание частью своей повседневной жизни, особенно когда чувствуете, что вас накрывают эмоции и нужно быстро расслабиться.

Инструкция. Найдите место, где можно удобно сесть и расслабиться. Установите таймер или приложение на смартфоне на три или пять минут. Положите руку на живот и позвольте ему подниматься, когда вдыхаете, и мягко опускаться, когда выдыхаете. Это поможет концентрироваться на дыхании. Если удобно, вдыхайте через нос и медленно выдыхайте через рот, как будто задуваете свечи. Глядя на таймер или приложение, медленно вдохните через нос, почувствуйте, как живот расширяется, и медленно посчитайте длину вдоха: «один, два» (в этом примере). Затем медленно выдохните через рот, позвольте животу уменьшиться и молча посчитайте длину выдоха: «один, два, три» (в этом примере). Продолжайте так же медленно дышать и считать длину ваших вдохов и более долгих выдохов, пока время на таймере не закончится.

Используйте прогрессивную мышечную релаксацию

Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) — это техника, в ходе которой нужно систематически напрягать и расслаблять мышцы, чтобы расслабиться и снизить тревожность (Джейкобсон, 1938; Вольп, 1958). Чтобы выполнить ПМР, осторожно напрягите, а затем расслабьте мышцы, после чего выделите нескольких секунд на то, чтобы отметить освобождающее, расслабляющее чувство снятия напряжения. Некоторые люди также произносят *ключевое слово*, расслабляя мышцы, например «мир» или «покой», и впоследствии оно помогает релаксации. Многие начинают использовать ПМР, активно напрягая мышцы в течение пяти секунд и затем быстро сбрасывая напряжение, чтобы расслабить мышцы, но чем больше они практикуются, тем меньше им нужно напрягать мышцы, и в конечном итоге они просто представляют, как мышцы расслабляются, не напрягая

их вовсе. Попробуйте все эти техники, практикуя ПМР. Но никогда не напрягайте мышцы до боли, особенно мышцы спины и шеи или любого другого места, в котором регулярно чувствуете боль. Кроме того, когда расслабляете мышцы, делайте это быстро, чтобы заметить разницу между чувствами напряжения и покоя. Постарайтесь практиковать ПМР регулярно, несколько раз в неделю, особенно в начале. Затем, если будете практиковаться стабильно, то научитесь замечать напряжение в теле в течение дня и сможете быстро его сбросить. Есть различные формы ПМР, ниже приведена инструкция для укороченной версии упражнения (Дэвис, Эшельман и МакКей, 1980).

Инструкция. Эта укороченная версия ПМР включает пять базовых групп мышц, которые вы можете напрягать и расслаблять одновременно. Перед каждым подходом вдохните и задержите дыхание. Затем напрягите указанную группу мышц на пять секунд, после чего быстро выдохните и отпустите напряжение. Отметьте ощущение расслабленности в мышцах. Повторите процедуру еще один или два раза для каждой группы мышц и отмечайте ощущение расслабленности всякий раз, когда сбрасываете напряжение. Вы также можете сопровождать ключевым словом (вроде «расслабься») этот процесс. И снова, при регулярной практике вы сможете напрягать мышцы гораздо меньше, либо же просто представлять, как напрягаете и расслабляете их.

- ➡ Вдохните и задержите дыхание. Сожмите руки в кулаки, напрягите бицепсы и предплечья и поднимите руки, как культурист, позирующий перед зрителями. Почувствуйте напряжение в кистях, руках, плечах и верхней части спины. Затем выдохните и ослабьте напряжение в мышцах. (Повторите.)
- ➡ Вдохните и задержите дыхание. Постарайтесь положить левое ухо на левое плечо и затем медленно перекатите подбородок на грудь. Продолжайте медленно катить голову, пока правое ухо не будет едва касаться правого плеча. Затем вращайте в другую сторону и верните голову к левому плечу, снова передвинув подбородок вдоль груди. Почувствуйте напряжение в шее, верхней части спины и челюсти, пока голова медленно вращается. Выдохните и ослабьте напряжение в мышцах. (Повторите.)

- Вдохните и задержите дыхание. Сократите все мышцы лица и плеч, сморщьте лицо и вздерните плечи вверх, словно только что съели лимон. Сократите мышцы вокруг глаз, рта, лба и плеч. Затем выдохните и ослабьте напряжение в мышцах. (Повторите.)
- Мягко выгните плечи назад и выпятите грудь вперед. Затем вдохните глубоко, расширив грудную клетку и живот. Задержите дыхание на пять секунд, отметив напряжение в груди, плечах, спине и животе. Затем выдохните и ослабьте напряжение в мышцах. (Повторите.)
- Вдохните и задержите дыхание. Лежа или сидя в кресле, выпрямите ноги и потянитесь пальцами ног к лицу. Почувствуйте напряжение в бедрах и голеньях. Затем выдохните и ослабьте напряжение в мышцах. Теперь вдохните, задержите дыхание и потянитесь пальцами выпрямленных ног от лица. Снова почувствуйте напряжение в бедрах и голеньях, затем выдохните и ослабьте его. (Повторите.)

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы использовали физиологические навыки совладания со стрессом.



Если вы страдаете от такой проблемы, как всепоглощающие эмоции, собственные мысли порой могут стать вашим худшим врагом. Вспомните, как часто вы переживали нечто подобное?

- Заcikливались на критике себя или других, что только делало вашу ситуацию более болезненной.
- Полностью пропускали обращенные к вам слова другого человека, потому что думали о чем-то постороннем, и собеседник злился из-за того, что вы не слушаете.
- Не осознавали, что ситуация или отношения вас расстраивают, и оставались в них слишком долго, пока фрустрация не достигала критического уровня, и вы не срывались в приступе гнева.
- Не замечали, что находитесь в опасной ситуации, так как не обращали внимания на происходящее, пока не становилось слишком поздно.

Подобный болезненный опыт вызван недостатком внимания к вашим мыслям, чувствам и действиям.

Для сравнения представьте, что могли бы развить навык, который помог бы вам стать внимательнее к собственным мыслям, чувствам или действиям в любой момент, чтобы вы принимали более здоровые решения и делали более правильные выборы, улучшающие вашу жизнь. Такой навык есть, и называется он *осознанность*. Осознанность — это «способность отдавать себе отчет в своих мыслях, эмоциях, физических ощущениях и действиях — в настоящий момент, — не осуждая или критикуя себя или

собственный опыт» (МакКей, Вуд и Брэнтли, 2007, 89). Осознанность побуждает вас не отвлекаться на собственные мысли, переживания, сожаления и критику, а направить внимание на то, что происходит прямо сейчас, чтобы принимать решение о том, что делать дальше. Это может показаться сложным, но осознанность — один из важнейших ключевых навыков диалектической поведенческой терапии (Линехан, 1993а), поэтому ей следует посвятить много времени и практики.

В любой момент вы можете осознавать десятки вещей: то, как сидите или стоите; звуки, которые слышите; ваши мысли; слова другого человека; ваше дыхание; действия; действия другого человека; физическую боль; текстуру вещи у вас в руках; ваше эмоциональное состояние и так далее. В следующую секунду все эти вещи могут измениться. Осознанность означает, что вы отдаете себе отчет в том, что творится с вами и вокруг («Сейчас я слушаю»), и что вы также понимаете, как происходящее влияет на вас («Сейчас он говорит что-то, что меня расстраивает»).

Осознавать все эти стимулы одновременно может показаться невозможным. Однако, немного попрактиковавшись, вы научитесь переключать внимание, чтобы отдавать себе отчет о каждом из них. Например, момент наблюдения может выражаться в следующем: «Похоже, я сползаю на стуле, лучше выпрямиться... Так, я странно дышу, нужно расслабиться и дышать более осознанно... Я только что услышал за окном музыку и звук проезжающих мимо машин... Я так по-идиотски повел себя вчера вечером. Так, сейчас я занимаюсь самокритикой и веду себя неосознанно, нужно переключить внимание на свои действия».

Помните, цель в том, чтобы делать все, что в ваших силах. Нельзя быть осознанным постоянно. В свой типичный день вы можете сотни раз поймать себя на неосознанности. Когда это произойдет, просто мягко переключите внимание на мысли, чувства или действия и отпустите критику или осуждение, которые вас отвлекают.

В этой главе мы рассмотрим семь важных навыков, которые помогут развить общую осознанность.

- ➡ Практиковать осознанное дыхание.
- ➡ Использовать мудрый разум.
- ➡ Практиковать разум новичка.
- ➡ Практиковать сочувствие к себе.

- ➔ Использовать осознанную коммуникацию с другими.
- ➔ Эффективные действия.
- ➔ Осознанное выполнение задач.

Многим эти навыки знакомы по другим дисциплинам. Осознанность, также известная как медитация, на протяжении тысячелетий практикуется во многих религиях, включая буддизм, индуизм, христианство, иудаизм и ислам. Однако необязательно быть верующим, чтобы пользоваться благами осознанности. Сегодня осознанность включена во многие успешные психологические методики для решения самых разнообразных проблем.

Практиковать осознанное дыхание*

Осознанное дыхание (*см. карту № 19 в «Колоде ДПТ») — это основа всех медитативных практик. Оно преследует три главных цели.

- ➔ Помогает расслабиться, когда вы отмечаете физическое ощущение того, как вдыхаете и выдыхаете.
- ➔ Помогает сконцентрироваться, считая вдохи и выдохи или думая «вдох... выдох...».
- ➔ Помогает отпустить отвлекающие мысли, сначала обратив на них внимание, а затем сместив фокус на дыхание.

Дыша осознанно, вы задействуете диафрагму — мышцу внизу грудной клетки. Чтобы правильно использовать диафрагму, сядьте или лягте удобно и положите одну руку на грудь, а другую на живот. Затем представьте, как ваше дыхание опускается в живот, наполняя его воздухом, словно воздушный шарик. Почувствуйте, как живот мягко раздувается на вдохе и мягко сжимается на выдохе. В идеале вы почувствуете, как поднимается рука, лежащая на груди.

Дыша осознанно, не нужно делать полные, глубокие вдохи и выдохи. Вместо этого сфокусируйтесь на том, чтобы вдыхать и выдыхать долго и медленно в удобном для вас ритме. Если у вас закружится голова или вы почувствуете покалывание в губах или кончиках пальцев, значит, дыхание слишком глубокое или слишком быстрое. Если это произо-

шло, снова дышите нормально и попробуйте повторить упражнение позднее.

Прочтите инструкцию ниже до того, как начать упражняться, чтобы познакомиться с процессом. Запишите инструкции на диктофон, если хотите прослушать их, когда будете выполнять упражнение. Затем поставьте будильник на пять минут и практикуйте осознанное дыхание, пока отведенное время не истечет. Спустя несколько недель практики можете увеличить продолжительность, например, на десять или пятнадцать минут. Затем, внося несколько изменений, например держа глаза открытыми или не считая, вы сможете практиковать осознанное дыхание в повседневной жизни, например за рулем, моя посуду или во время разговора. Когда бы вы ни поймали себя на неосознанности или на том, что отвлеклись, начните дышать осознанно, чтобы перефокусировать внимание.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы практиковали осознанное дыхание.

Инструкция. Найдите удобное место, где сможете сесть или лечь и где вас никто не потревожит. Начните плавно, медленно вдыхать через нос и медленно выдыхать через рот, словно задуваете свечи. Отметьте, как живот поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом. (Если хотите, положите руку на живот, чтобы не забывать о диафрагме.) Найдите медленный, комфортный ритм. (Если записываете, остановитесь здесь.)

Теперь, продолжая дышать, сконцентрируйтесь на каждом вдохе и выдохе. Либо начните считать каждый вдох, либо отмечайте про себя «вдох» и «выдох». Можете произносить эти слова про себя или вслух. Если считаете только вдохи, досчитайте до четырех и начните снова. (Остановитесь здесь.)

Когда начнете отвлекаться и думать о других вещах, постарайтесь отпустить эти мысли и мягко вернуть фокус на дыхание. Отметьте, как живот поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом, и продолжайте считать вдохи и выдохи. Постарайтесь не критиковать себя за то, что отвлеклись. Это совершенно естественно. Просто хорошенько постарайтесь сосредоточиться на дыхании.

Продолжайте дышать, сконцентрировав внимание и отпуская все отвлекающие мысли, пока не прозвенит будильник. Затем медленно переключите внимание на комнату, в которой находитесь.

Использовать мудрый разум*

Мудрый разум (*см. карту № 20 в «Колоде ДПТ») — это возможность принимать здоровые решения, основанные как на эмоциях, так и на рациональных мыслях (Линехан, 1993а). Многие неуравновешенные люди основывают свои решения исключительно на чувствах — не принимая в расчет факты ситуации, — потому что испытывают сильные эмоции и уверены, что они «должны быть правдивы». Подобное поведение называется *эмоциональным разумом* (Линехан, 1993а). Вот пример: «Я чувствую себя очень одиноко и подавлено, значит, я ужасный человек и буду одна всю оставшуюся жизнь. Лучше просто расстаться со своим парнем сейчас, потому что рано или поздно это все равно произойдет». Для сравнения, некоторые люди принимают решения, основанные исключительно на фактах и логическом мышлении, игнорируя то, какие чувства вызывают у них эти решения. Это называется *рациональный разум* (Линехан, 1993а). Вот пример: «Я не знаю, что чувствую к Джону, но мы встречаемся уже почти год, и у нас общие интересы, поэтому нам, наверное, просто надо пожениться». Очевидно, что лучший способ принять здоровое решение — принять во внимание и чувства, и фактическую информацию, это и называется мудрым разумом.

Чтобы эффективно использовать мудрый разум, лучше всего расслабиться и сосредоточиться. Поскольку мудрый разум часто сравнивают с интуицией (Линехан, 1993б) или внутренним чутьем (то есть чутьем нутра), часто бывает полезно сфокусироваться на центре живота, месте, которое часто ощущается источником таких решений. Описанное ниже упражнение поможет вам это сделать.

Прочтите нижеследующую инструкцию перед тем, как начать упражнение, чтобы познакомиться с процессом. Запишите инструкцию на диктофон, если хотите прослушать ее, когда будете выполнять упражнение. Затем установите будильник на пять минут и выполняйте практику, пока он не прозвенит. Наконец, помните, что необходимо тренироваться. Если ответы не приходят к вам сразу, продолжайте попытки.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы использовали мудрый разум.

Инструкция. Найдите удобное место, где сможете сесть или лечь и где вас никто не потревожит. Начните с того, что положите руку посередине

живота между ребрами и пупком. Это центр мудрого разума. Начните плавно, медленно дышать, вдыхая через нос и выдыхая через рот. Отмечайте, как живот поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом, и найдите медленный комфортный ритм дыхания. Продолжая дышать, позвольте вашему вниманию сфокусироваться на месте под вашей ладонью, центру мудрого разума. (Если записываете, остановитесь здесь.)

Продолжая фокусироваться на центре мудрого разума, выберите одну проблему или решение, которое нужно принять, и подумайте о нем примерно минуту. Каковы факты? Какие чувства у вас вызывает эта ситуация? Какие есть варианты выбора? (Остановитесь здесь.)

Продолжая дышать и концентрироваться, спросите у центра вашего мудрого разума совета («Что мне делать?»), точно так же, как спросили бы у друга, которому доверяете, и прислушайтесь к полученному ответу. Отметьте, какие мысли и решения исходят из центра вашего мудрого разума. Ответ может прийти в форме слов, образов или звуков. Постарайтесь не осуждать их; просто отметьте про себя и продолжайте дышать. Отметьте, какие чувства вызывают у вас ответ или возможное решение. Отметьте, ощущаются ли они правильными и здоровыми для вас. (Остановитесь здесь.)

Если никакие мысли или ответы не приходят сразу, не переживайте. Продолжайте дышать осознанно и фокусироваться на центре мудрого разума, пока не прозвенит будильник.

Использование мудрого разума в повседневной жизни

Освоив предыдущее упражнение, отныне вы можете руководствоваться мудрым разумом для принятия решений в повседневной жизни, даже если у вас не будет возможности побыть в одиночестве. Сначала подышите и сосредоточьтесь на центре мудрого разума. Затем подумайте о решении, которое собираетесь принять. Каковы факты? Какие чувства вызывает у вас ситуация? Какое решение подсказывает вам мудрый разум, объединив факты и чувства? Затем определите, какие действия предпримете, и отметьте, какие ощущения появляются в центре вашего мудрого разума, глубоко внутри. Это ощущается правильным и здоровым? Если да, следуйте принятому решению. Если вам кажется, будто что-то не так, поразмышляйте еще немного над фактами и чувствами перед тем, как решитесь.

И помните, не вся тревожность и нервозность — это плохо. Иногда вы нервничаете, когда пробуете что-то новое или сложное, это нормально. Наконец, ведите учет своих решений и результатов (возможно, в тетради), чтобы оценить, насколько успешно используете мудрый разум. Когда вы только начинаете это делать, бывает сложно понять, правильны ли ваши решения. Лучший способ это определить — оценить то, куда они привели, и увидеть, совершаете ли вы здоровые выборы в вашей жизни.

Практиковать разум новичка*

Используя разум новичка, вы вступаете в отношения и ситуации так, будто сталкиваетесь с ними впервые, без какого бы то ни было предвзятого мнения о том, как они должны развиваться (Сузуки, 2001).

Многие люди, которые страдают от всепоглощающих эмоций, делят других людей или ситуации на две категории: хорошие и плохие. Такой тип мышления называется черно-белым, потому что исключает все оттенки серого, которые существуют между этими двумя цветами. Когда вы судите о ком-либо или о чем-либо подобным образом, то ограничиваете свои ожидания и настраиваете себя на злость, даже если выносите положительное суждение. Например, вы думаете о своей лучшей подруге и говорите себе: «Вот кто всегда будет меня любить и никогда не предаст», — то легко расстроитесь, если она не захочет проводить с вами время или скажет что-то, с чем вы не согласитесь. Если бы вместо этого вы просто сказали: «Сегодня я постараюсь вести себя с моей подругой осознанно», — то не стали бы постоянно сравнивать ее со стандартом, который сами же и установили, а значит, так легко не разочаровались бы.

Правда в том, что большинство людей и событий представляют собой сочетание качеств; никто и ничто не является постоянно хорошим или плохим на сто процентов. Порой люди делают вещи, которые нас расстраивают, а порой разочаровывают нас. Случаются ситуации приятные, а иногда вызывающие раздражение, скуку и эмоциональную боль. Человек, который использует разум новичка, принимает этот факт и старается воспринимать каждый момент жизни так, словно он или она испытывает его впервые, словно невинный ребенок (*см. карту № 22 в «Колоде ДПТ»).

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы использовали разум новичка.

Инструкция. Первый шаг к изменению проблемы — понять, когда проблема возникает. Чтобы научиться использовать разум новичка, нужно понять, когда вы делаете позитивные и негативные суждения. Следующие две или три недели носите с собой ручку и бумагу и старайтесь записывать любые позитивные или негативные мысли, которые возникают у вас о себе, других людях и событиях, как только их заметите. Важно все: где вы были, что происходило и о чем было суждение. Чтобы не забывать делать записи, поставьте себе визуальное напоминание вроде специального браслета или напишите «суждения» на стикерах и расклейте по дому.

Чем чаще вы будете записывать свои суждения, тем быстрее начнете замечать их в момент появления. Цель, конечно, состоит в том, чтобы понимать, что вы выносите суждение, как только у вас возникнет такая мысль, и тут же отпустить ее. Когда обнаружите очередное суждение, можно отпустить его фразой «Будь осознанным», «Отпусти суждения» или «Используй разум новичка», либо же придумать свою фразу. Осознанное дыхание также встает на пути у осуждающих мыслей. Если одна или больше таких мыслей продолжают посещать вас, постарайтесь сфокусироваться на том, как поднимается и опускается ваше дыхание, или считайте вдохи и выдохи, пока осуждение не исчезнет. Если этого недостаточно, постарайтесь представить, как ваша осуждающая мысль уплывает по реке на листе или уносится на облаке в небе.

Обратите внимание, что разум новичка — это, по сути, продолжение радикального принятия. Практикуя радикальное принятие, вы смотрите на ситуацию без осуждения или критики. Разум новичка требует от вас того же самого по отношению к собственным мыслям.

Практиковать сочувствие себе*

«Сочувствовать» кому-то значит осознавать, что этот кто-то испытывает определенного рода боль и нуждается в помощи. К сожалению, многие из нас лучше умеют выражать сочувствие другим, чем самим себе (*см. карту № 26 в «Колоде ДПТ»). Некоторые люди считают, что не стоят сочувствия из-за того, кем являются, или из-за поступков, которые совершали в прошлом. Однако правда в том, что вы заслуживаете сострадания, любви и прощения точно так же, как все остальные.

На самом деле практика сочувствия к себе — это первый шаг на пути к любого вида самосовершенствованию. Менять свою жизнь непросто, и если вы не верите, что заслуживаете доброго к себе отношения, этот процесс может оказаться еще запутанней. Никто не идеален, и все мы ошибаемся. Сочувствие к себе — это процесс применения радикального принятия к тому, кем вы являетесь прямо сейчас. Никому из нас не под силу изменить свое прошлое, и некоторые из нас совершали поступки, о которых сожалели, возможно, даже причиняли людям боль, но каждый из нас все еще способен на позитивные изменения и заслуживает любви, счастья и прощения. Все начинается с сострадания, направленного на себя. Следуйте инструкции ниже (адаптированной из работы МакКея и Вуда, 2019), чтобы помочь себе.

Затем отметьте в дневнике, сколько раз в день практиковали сочувствие к себе.

Инструкция. Найдите удобное место, где сможете сесть или лечь и где вас никто не потревожит несколько минут. С закрытыми глазами (если удобно) положите руку на живот и используйте осознанное дыхание, чтобы расслабиться. Медленно вдыхайте через нос и позвольте животу мягко расширяться, как воздушный шарик. Затем еще медленнее выдыхайте через рот, позволяя животу мягко опадать. Продолжая дышать, начните считать вдохи и выдохи либо про себя, либо вслух. Считайте каждый выдох от 1 до 4, затем снова начните с 1. Почувствуйте, как живот медленно поднимается и опускается с каждым вдохом и выдохом. Продолжайте дышать так еще минуту, чтобы развить медленный, спокойный ритм. Отметьте ощущения мира, покоя или расслабления и позвольте им разлиться по вашему телу.

Теперь обратите вашу осознанность внутрь тела, отмечая любые физические и эмоциональные ощущения. Позвольте себе почувствовать, как дыхание движется по телу, давая вам жизнь. Удерживая эту осознанность, медленно повторите следующие фразы (про себя или вслух) на каждом выдохе:

«Пусть я буду спокоен (спокойна)».

«Пусть я буду в безопасности».

«Пусть я буду здоровым(ой)».

«Пусть я буду счастливым(а) и свободным(а) от страданий».

Повторите фразы еще два или три раза, каждый раз усиливая их значение. Позвольте себе ощутить и принять ваше собственное сочувствие.

Наконец, когда закончите, сделайте дополнительно еще несколько медленных вдохов и выдохов, отдохните в тишине и оцените собственные доброту и сочувствие к себе.

Использовать осознанную коммуникацию с другими*

Если вам кажется, что общение с другими людьми часто приводит к ссорам, спорам, или ваши просьбы игнорируются, это может быть связано с тем, что вы общаетесь неосознанно. Неосознанная коммуникация часто звучит так: «Ты меня злишь», «Ты сделал это нарочно» или «Ты плохой, потому что не помогаешь мне!» В каждом из этих утверждений говорящий осуждает или обвиняет того, к кому обращается. Согласились бы вы слушать все это дальше или выполнить его просьбу? Скорее всего, нет. Такие утверждения называются *неосознанными «ты»-высказываниями*, поскольку обвиняют другого человека («тебя») во всем, что происходит, и в результате ничего не решается.

В противовес этому осознанная коммуникация опирается на «Я»-утверждения, которые часто начинаются со слов «я думаю...», «я чувствую...» или «я хочу...» (*см. карту № 23 в «Колоде ДПТ»). Эти фразы менее угрожающие по отношению к другому человеку и дают больше шансов на то, чтобы быть услышанным. Осознанные «Я»-утверждения основываются на ваших чувствах, они не судят и позволяют другому человеку взглянуть на ситуацию с вашей точки зрения.

Давайте рассмотрим три неосознанных «ты»-утверждения выше и превратим их в осознанные «Я»-утверждения. Вместо «Ты меня злишь» вы можете сказать: «Сейчас я злюсь». Слышите разницу? Осознанное утверждение никого не осуждает, оно просто констатирует чувство. Вместо того чтобы сказать «Ты сделал это нарочно», попробуйте: «Мне грустно, что так случилось». Вы снова не обвиняете другого человека, но даете ему понять, что чувствуете. Наконец, вместо того чтобы оскорблять кого-то, например: «Ты плохой, потому что не помогаешь мне», — попробуйте что-то вроде: «Я очень расстроен и зол, что не получаю помощи, которая мне нужна».

Когда будете в следующий раз с кем-то общаться, и вам нужно будет о чем-то попросить собеседника, обозначить свои чувства или попросить о помощи, выбирайте осознанные «я»-утверждения, и ваши потребности с большей вероятностью будут удовлетворены.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы попробовали осознанную коммуникацию с другими.

Эффективные действия*

Порой для того, чтобы достичь целей, вам приходится делать полную противоположность того, чего на самом деле хочется, либо же то, что вызывает дискомфорт (*см. карту № 24 в «Колоде ДПТ»). В ДПТ это называется «эффективными действиями» (Линехан, 1993б).

Многие люди, страдающие от сильных эмоций, избегают конфликтов, срываются на других, когда не получают желаемого, или просто игнорируют людей и ситуации, которые их расстраивают. Но в таких ситуациях их собственные потребности часто не удовлетворяются, а проблема остается нерешенной. «Эффективные действия» требуют от вас отказаться от старых привычек и выбрать более эффективную копинг-стратегию, даже если она в высшей степени некомфортна. Например, вместо того чтобы избегать конфликта, возможно, стоит выбрать навыки позитивно-го общения, даже если почувствуете себя «наглым». Или вместо того, чтобы срывать на кого-то, возможно, стоит использовать радикальное принятие, даже если возникнет ощущение, будто бы вы «поддаетесь» другому человеку. Вместо того чтобы проигнорировать человека, который вас злит, оцените баланс чувств и угрозы перед тем, как справиться со стрессом (*FTB-Cope*), даже если это не кажется вам «правильным поступком».

Эффективные действия — навык осознанности, поскольку требует осознавать происходящее в настоящем моменте, чтобы вы могли выбрать то действие, которое поможет достичь цели (невзирая на то, как будете себя при этом *чувствовать*), а не просто бездумно среагировать. Эффективные действия также требуют осознанности в отношении всех суждений, которые вы выносите о себе, других или о ситуации и которые могут встать на вашем пути к цели. Например, если думаете, что кто-то «грубый» или ситуация «нечестная», но подходите к этим суждениям осознанно — вспомните ваши

навыки совладания со стрессом и все равно при этом выполните действия эффективно.

Есть старинная поговорка: «Глаза боятся, руки делают», которая означает, что нужно делать то, что необходимо, несмотря на то что это кажется некомфортным или вам не хочется. То же относится и к эффективности ваших усилий. Помните, для достижения целей вы должны уметь и быть готовым иногда делать вещи, которые вызывают у вас дискомфорт. Для выполнения эффективных действий не забывайте:

- ➔ осознавать свои мысли и чувства;
- ➔ избегать осуждения себя, других или ситуации;
- ➔ использовать копинг-навыки, которые помогут вам в достижении целей;
- ➔ постараться сделать все, что в ваших силах, даже если чувствуете, что все зря.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы выполняли эффективные действия.

Осознанное выполнение задач*

Продолжая практиковать навыки осознанности, вы должны начать применять их в повседневной жизни. В течение дня следите за тем, как дышите, и уделите несколько минут осознанному дыханию. Затем отметьте, как вы себя чувствуете, о чем думаете. Точно так же старайтесь осознавать свои действия и выполнять как можно больше задач настолько осознанно, насколько возможно (*см. карту № 25 в «Колоде ДПТ»).

Например, если добираетесь до работы на машине, обратите внимание на то, о чем думаете по дороге, — скажем, планируете свой день. Отмечайте, что вы слышите, например, радио или звук других машин. Затем проверьте, как вы сидите и держите свое тело. Отметьте свое эмоциональное и физическое состояние, возможно, вам тревожно, или вы устали. Если вы едите или пьете, обращайтесь внимание на вкус. Определенного порядка нет, просто постарайтесь сосредоточиться и переключаться между мыслями, чувствами, физическими ощущениями и действиями, чтобы быть осознанным в настоящем моменте.

Если заметите, что вас что-то беспокоит, постарайтесь это отпустить. Например, если поймали себя на том, что дышите коротко и прерывисто, используйте осознанное дыхание. Если почувствовали, что ваши плечи напряжены и сгорблены, расслабьте мышцы и позвольте плечам упасть. Если осознали, что не следите за дорогой, переключите фокус на вождение. Когда вас посетит осуждающая мысль, отпустите ее. Если едите или пьете что-то невкусное, остановитесь.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день выполняли задачу осознанно.

Инструкция. Полезный способ практиковать осознанное выполнение задач — начать с малых и постепенно переходить к более сложным. Вот пример пошагового развития.

- *Ходите осознанно.* Замечайте, как балансирует ваше тело и как каждая стопа перекачивается с пятки на носок с каждым шагом.
- *Ешьте осознанно.* Начните обращать внимание на текстуру еды, затем почувствуйте, какой у нее вкус и каково медленно жевать и проглатывать ее.
- *Осознанно мойте посуду руками.* Почувствуйте пену и воду на своих руках и отмечайте, как трете посуду, и звук воды.
- *Выполните рабочую или учебную задачу осознанно.* Замечайте, о чем вы думаете, что чувствуете и делаете, пока выполняете задание. Обратите внимание на дыхание.
- *Поговорите с кем-нибудь осознанно.* Осознанно дышите, когда слушаете, используйте разум новичка, чтобы отпустить осуждение, и мудрый разум, чтобы принять любые решения.



ГЛАВА 3

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

Навыки эмоциональной регуляции — краеугольный камень в построении более счастливой жизни. Они в корне меняют то, как вы ведете себя в сложных ситуациях и как другие люди ведут себя по отношению к вам. В этой главе мы рассмотрим восемь ключевых навыков эмоциональной регуляции.

- ➔ Заняться физической регуляцией.
- ➔ Привести в баланс мысли и чувства.
- ➔ Планировать позитивные события.
- ➔ Назвать и отпустить мысли.
- ➔ Назвать эмоции и наблюдать за ними.
- ➔ Не идти на поводу у эмоций.
- ➔ Действовать вопреки своим побуждениям.
- ➔ Использовать решение проблем.

Заняться физической регуляцией*

Первый шаг к эмоциональной регуляции не имеет отношения к эмоциям. Он, скорее, связан с физической регуляцией (*см. карту № 30 в «Колоде ДПТ»). Это важно по следующей причине. Когда ваше тело пребывает в нездоровом состоянии, проистекающее из этого физическое недомогание может привести к эмоциональной уязвимости. Другими словами, когда вы истощены физически, эмоциональное истощение тоже не за горами.

Лечите боль или болезнь

Все знают, что мигрень делает нас раздражительными, а хроническая физическая боль или заболевание могут привести к куда более серьезным последствиям. Если вы иногда подвержены сильным эмоциям, необходимо найти способ справляться с болью. Не ждите, пока недомогание или болезнь приведет к эмоциональной нестабильности, — обратитесь за помощью как можно скорее. Узнайте свой диагноз и выработайте план лечения.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удалось справиться с болью, и запишите, к каким стратегиям прибегали, в колонке «Заметки».

Сбалансируйте свое питание

Эмоциональную нестабильность может вызвать как количество, так и качество потребляемой пищи. Ниже вы найдете несколько рекомендаций о том, как питаться более сбалансированно.

- Избегайте большого количества сахара. Продукты с высоким содержанием сахара (газированные напитки, сладости, торты, кондитерские изделия и т. д.) вызывают большой скачок сахара в крови, что сначала способствует повышению настроения, но затем, когда эффект ослабевает, вызывает раздражение, тревогу и подавленность.
- Избегайте большого количества жиров (жареная пища, колбасы и т. д.), потому что они часто вызывают ощущения тяжести, вялости и подавленности.
- Избегайте кофеина, насколько возможно. Он содержится в кофе, чае, коле, шоколаде и так далее, и эти продукты с большой вероятностью могут вызвать у вас злость или тревожную реакцию. А когда действие кофеина проходит, нередко возникают усталость и подавленность.
- Не пропускайте приемы пищи. Когда вы так делаете, уровень сахара в крови понижается, что создает гипогликемическое состояние, которое вызывает чувство уязвимости и тревожность.
- Ешьте умеренными порциями. Переедание изначально работает как успокоительное, но затем подталкивает к апатии и депрессии.

- ➔ Ешьте цельные злаки, овощи, фрукты и белки каждый день.
- ➔ Без сбалансированного питания вы будете чувствовать себя недостаточно хорошо и испытывать большую эмоциональную уязвимость.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы питались сбалансированно.

Избегайте наркотиков и алкоголя

Алкоголь и наркотики дают временный подъем. Но ключевое слово здесь «временный». У любых наркотиков и алкоголя есть побочные эффекты, которые скоро затмевают положительные. Когда вы начинаете «слезать» с любого вещества, оно, скорее всего, будет только сильнее раздражать и угнетать вас, все глубже загоняя в яму, из которой вы пытались выбраться, — что, вероятно, побудит принять больше, чтобы снова почувствовать себя лучше. Эффект Джекилла и Хайда, свойственный наркотикам и алкоголю, приковывает к вечным качелям, делая вас уязвимым по отношению к резким перепадам настроения. В одну минуту вы чувствуете себя хорошо, а в другую — уже плохо.

Не употребляйте наркотики или алкоголь, чтобы унять эмоциональную бурю, — они только усугубят состояние. Если чувствуете себя хотя бы немного хрупким, воздержитесь от употребления; ваша уязвимость только усилится. Вы читаете эту книгу, потому что эмоции временами берут над вами верх. Из-за побочных эффектов мы настоятельно рекомендуем вам воздержаться от употребления наркотиков. Что же до алкоголя, то правило такое — либо одна порция, либо ни одной.

Отметьте в дневнике дни, в которые вы воздерживались от употребления наркотиков и алкоголя.

Высыпайтесь

Пожалуй, нет ничего, что расшатывало бы вашу эмоциональную жизнь сильнее, чем проблемы со сном. Будь то трудности с засыпанием или пробуждение посреди ночи, эти проблемы *должны* быть решены, если хотите достичь эмоциональной регуляции. Ваш лечащий врач может предложить вам средства, такие как тразодон или препараты из класса гипнотиков, которые помогут отрегулировать сон. Он также может прописать вам

программу гигиены сна, в ходе которой вы разовьете привычки, способствующие регуляции сна, как, например, следующие.

- ➡ Воздержитесь от кофеина, никотина и алкоголя по вечерам. Также воздержитесь от упражнений и стимулирующих телепередач поздним вечером.
- ➡ Старайтесь не спать в течение дня.
- ➡ Ложитесь спать и вставайте в *одно и то же время* каждый день, даже по выходным.
- ➡ Используйте кровать только для сна и секса. Не читайте, не смотрите телевизор и не работайте в кровати.
- ➡ Если не можете заснуть в течение двадцати минут или проснулись и лежите без сна больше двадцати минут, *встаньте с кровати*. Почитайте или сделайте что-то нестимулирующее. Когда вас начнет клонить в сон, возвращайтесь в постель. Если прошло двадцать минут, а заснуть не удалось, повторите все заново.

Отметьте в дневнике дни, в которые вы хорошо выспались.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями

Двадцать или тридцать минут упражнений ежедневно могут быть более эффективны для поднятия настроения, чем самые лучшие антидепрессанты. Это также помогает снизить тревожность и агрессивные реакции, потому что высвобождает эндорфины — гормоны, которые расслабляют и успокаивают. Не важно, какие именно упражнения вы предпочитаете — ходьба, бег, езда на велосипеде, гребля, плавание, силовые тренировки и так далее. Нужно только делать их регулярно, чтобы достичь эффекта эмоциональной регуляции.

Отметьте в дневнике дни, в которые вы занимались физическими упражнениями хотя бы двадцать минут в день.

Привести в баланс мысли и чувства*

Порой, когда какое-то событие ошеломило вас, вы не видите «общую картину» и упускаете важные детали (*см. карту № 34 в «Колоде ДПТ»).

К примеру, ваша девушка сказала, что счастлива с вами, но потом она не согласилась с какими-то вашими словами, и вот вам уже кажется, будто она хочет расстаться. Или, возможно, на работе вы всегда были на хорошем счету, но однажды начальник прошел мимо, не поздоровавшись, и вас моментально обуяли подозрения, что вас уволят. Такой тип неверного толкования называется «фильтрацией» (Бек, Раш, Шоу и Эмери, 1979), вы будто бы надели пару солнцезащитных очков, которые скрывают позитивные стороны жизни и позволяют увидеть только плохое. Все ваши достижения недостаточно хороши. Compliments от других людей не считаются. И вы постоянно переживаете, что кто-то вас бросит — даже если они говорят, что это не так. Постоянная жизнь в таком режиме порождает тревожность, страх и неудовлетворенность, потому что ничто не может вас удовлетворить, если вы непрерывно ждете подвоха.

Чтобы привести в баланс мысли — а значит и чувства, — нужно попрактиковаться изучать все обстоятельства ситуации, в которой у вас возникли отрицательные эмоции.

- ➔ Свидетельства того, что у вас все хорошо, против самокритичных мыслей.
- ➔ Свидетельства того, что хорошее может произойти, против вашего страха, что все станет плохо.
- ➔ Свидетельства того, что вы нравитесь людям, против ваших негативных убеждений о том, что это не так.

Противоположность фильтрации — «видеть общую картину». Для этого нужно остановиться и рассмотреть все факты перед тем, как переходить к неутешительным выводам. Сначала это может оказаться непросто. Многие люди, страдающие от сильных эмоций, сразу по привычке переходят к негативным мыслям, даже не рассматривая позитивный вариант. Поэтому для того, чтобы сразу видеть общую картину — то есть принять во внимание все свидетельства, хорошие и плохие, — вероятно, потребуется некоторая практика. Но чем чаще вы будете это делать, тем лучше станете замечать положительные стороны жизни. А чем больше плюсов увидите, тем лучше начнете себя чувствовать.

Чтобы увидеть общую картину и привести в баланс позитивные и негативные мысли, начните задавать себе следующие вопросы в ситуациях, которые вызывают раздражение, страх или злость.

1. Что случилось? Каковы факты — позитивные и негативные?
2. Какие чувства вызывает у вас эта ситуация? (Чувства негативные, но постарайтесь быть конкретным.)
3. Какие свидетельства *подкрепляют* ваши чувства? (Негативные вещи, которые вы обычно замечаете и которые заставляют чувствовать себя плохо.)
4. Какие свидетельства *опровергают* ваши чувства? (Позитивные факты, которые вы обычно упускаете и которые помогли бы вам почувствовать себя лучше, если на них обратить внимание.)
5. Если сопоставить свидетельства, которые как *подкрепляют*, так и *опровергают* ваши изначальные чувства, какой взгляд на все факты ситуации можно назвать более сбалансированным? Что вы чувствуете, когда видите общую картину?
6. Теперь, после того как вы увидели общую картину, какой способ справиться с ситуацией более здоровый?

Чтобы научиться видеть общую картину, вспомните несколько недавних ситуаций, которые вас расстроили или разозлили, и задайте себе вышеуказанные вопросы. Постарайтесь учесть все свидетельства и привести в баланс чувства и мысли, а также найти более здоровый способ переживания ситуации. Продолжайте практиковаться, пока не запомните все шесть вопросов. Затем, когда в следующий раз какая-то ситуация вас расстроит, постарайтесь задать себе эти вопросы перед тем, как среагировать привычным образом.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день приводили в баланс свои мысли и чувства.

Планировать позитивные события*

Планируйте как минимум одно позитивное событие каждый день (*см. карту № 35 в «Колоде ДПТ»). Чтобы вести здоровую эмоциональную жизнь, нужно сбалансировать часть негативного и тяжелого опыта, который бывает у всех, позитивным. Каждое утро после пробуждения определите одно приятное событие, которое будете ждать. Например, телефонный разговор или встреча с другом, какое-то интересное и важное занятие, спорт или хобби

либо релаксация вроде прослушивания нового CD или принятия ванны. Это может быть даже действие, направленное на улучшение вашей жизни.

Планирование одного позитивного события — уже хорошо. Двух — еще лучше. Трех — совсем хорошо для эмоционального баланса.

Укажите в дневнике число позитивных событий, которые вы устраивали себе в течение дня, и запишите, что это были за события, в колонке «Заметки».

Называть и отпускать мысли*

Есть два типа мыслей, которые с большой вероятностью вызовут сильные эмоции, — осуждающие (о себе и других) и катастрофические (о плохих вещах, которые могут произойти). Осуждающие мысли — самый легкий путь к депрессии, когда направлены на себя, и отличное топливо для гнева, когда направлены на других. Катастрофические мысли, которые фокусируются на будущих неприятностях или опасности, часто порождают тревожность. Есть очень простой способ не развивать эти болезненные мысли (*см. карту № 36 в «Колоде ДПТ»).

1. Назовите мысль. Скажите себе: «Это осуждение» или «Это пугающая мысль» или просто: «Это мысль». Так вы отстранитесь от нее и не будете в нее верить. Это просто мысль, а не факт; просто то, что говорит ваш разум, а не реальность.
2. Вдохните, а вместе с выдохом отпустите мысль.
3. Представьте, как мысль уносится прочь — словно листок, плывущий вниз по течению ручья; будто машина, уезжающая по дороге; как олень, исчезающий в чаще. Просто отпустите и поступите так же со следующей осуждающей или пугающей мыслью, которая придет на ум.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удавалось назвать и отпустить мысли.

Называть эмоции и наблюдать за ними*

Важно не бежать от собственных чувств. Чем больше вы пытаетесь избегать эмоций, тем сильнее и настойчивее они становятся. А впослед-

ствии начинает казаться, будто они накрывают до такой степени, что вы можете сделать что-то опасное или импульсивное. Это парадокс: чем сильнее вы пытаетесь контролировать собственные чувства, тем больше они контролируют вас.

Есть два способа избежать этой дилеммы. Первый — всегда называть ваши чувства. Когда вы находите слова для эмоций, это помогает распознать свой страх и встретиться с ним лицом к лицу. Вербализация делает чувства менее сильными и более очевидными. В разделе «Знать, чего вы хотите» главы 4 содержится список эмоций. Поищите слова для описания там. Чем точнее и яснее вы сможете описать свои чувства, тем меньше они будут владеть вами (*см. карту № 37 в «Колоде ДПТ»).

Еще один хороший способ справляться с сильными эмоциями — наблюдать за ними. Все чувства находят волнами. Сначала они какое-то время растут, потом достигают пика и, наконец, откатываются в более спокойное и тихое место. Наблюдение за чувствами иногда называют *эмоциональным погружением*. Вот как это нужно делать.

1. Назовите чувство.
2. Опишите его (вслух или про себя) как можно более подробно. Опишите его интенсивность; отметьте, не примешиваются ли к нему другие чувства.
3. Обратите внимание на ощущения в теле. Как проявляет себя это чувство? Насколько оно горячее или холодное? Помните, что это волна, так что обращайтесь внимание на изменения интенсивности — возрастание или убывание.
4. Опишите эмоцию как цвет, форму или текстуру, если это подходит.
5. Отметьте, если чувство начинает переходить в другую эмоцию. Например, гнев сменяется грустью и наоборот.
6. На протяжении всего эмоционального погружения, по мере возникновения чувств, называйте их и отпускайте.

После того как волна сошла на нет или перетекла в какое-то другое чувство, можете прекратить наблюдение и описание, если хотите. Но в следующий раз, когда у вас возникнет сильная эмоция, мы советуем проделать то же самое: сформулировать, описать и понаблюдать за волной.

Иногда, когда вы наблюдаете за эмоцией, кажется, что она только усиливается. Если вы устали, все в порядке. Вы сделали достаточно. Нормально, если вы прекратите наблюдение и отвлечетесь, используете самоуспокоение, расслабление или другие навыки стрессоустойчивости из главы 1, чтобы унять чувства.

Суммируя все вышесказанное, когда возникает значительная эмоция, назовите ее и наблюдайте за ней. Обычно волна спадает сама собой. Если нет, призовите на помощь навыки стрессоустойчивости, чтобы успокоиться.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удалось назвать эмоцию и понаблюдать за ней.

Не идти на поводу у эмоций

Ваши эмоции и поведение крепко связаны между собой. Каждая эмоция побуждает к определенному действию. Когда вам тревожно, обычно хочется уйти или отступить. Когда вам стыдно, импульсивная реакция — спрятаться или защищаться. Когда вы злитесь, хочется драться или ссориться. Многие болезненные эмоции сопровождается желание унять или притупить боль. Употребление наркотиков, самоповреждающее поведение, передание и другие способы усмирить чувства продиктованы стремлением успокоиться во что бы то ни стало.

Проблема таких побуждений в том, что они отрицательно сказываются на отношениях, работоспособности и качестве жизни в целом. Кроме того, эти реакции часто кажутся автоматическими — словно вы должны делать то, на что толкает эмоция. Но это не так. И хотя часто бывает, что вы не властны над своими чувствами, вы все же способны выбрать, как на них реагировать. Вы *контролируете* свое поведение.

Напишите на листе бумаги побуждения, которые могут привести к неблагоприятным последствиям — отпугнут других людей или понизят качество вашей жизни. Можно взять за основу списка ключевые эмоции (гнев, грусть, стыд, вина, страх и тревога) и указать проблематичное поведение для каждой из них. Затем обведите те побуждения к действию, которые больше всего хотите исправить. Какие люди и ситуации чаще всего их вызывают? Укажите их рядом с обведенными побуждениями. В этих ситуациях нужно соблюдать осторожность, и, когда они снова возникнут, вы должны противостоять побуждениям, которые будут их сопровождать.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день у вас получилось *не* среагировать на одно из таких побуждений.

Действовать вопреки своим побуждениям*

Вы можете не только противостоять побуждениям к действию. Вы можете вести себя совершенно противоположным образом (*см. карту № 38 в «Колоде ДПТ»). Если, поддаваясь импульсам, вы только усиливаете и продлеваете болезненные эмоции, то действия, наоборот, помогают их регулировать. Это часто способствует смене эмоции на более мягкую и позитивную.

Действия вопреки подразумевают смену тона, позы, слов и поведения в знак подтверждения того, что ваши чувства диаметрально противоположны тому, что вы чувствуете на самом деле. Вот как это выглядит.

Эмоция	Побуждение к действию	Противоположное действие
Гнев	Напасть, причинить боль, накричать, указать	Признать значимость, говорить мягко, принять расслабленную позу
Страх	Избегать, съежиться, говорить высоким голосом	Встретиться со своим страхом, сделать то, чего избегали, встать во весь рост, говорить спокойным голосом
Грусть	Сесть, проявлять пассивность, тяжело двигаться, говорить слабым голосом	Проявлять активность, вовлекаться, выпрямиться, говорить уверенно
Вина и стыд	Спрятаться, избегать, закрыться, сгорбиться, говорить высоким голосом	Если нужно, помириться, искупить свою вину, выпрямиться, говорить уверенно

Чтобы привести противоположные действия в исполнение, можете сделать следующее.

1. Из списка побуждений к действиям, которые могут привести к неблагоприятным последствиям (из предыдущего раздела), выберите три, которые вы серьезно хотели бы сменить на противоположные.
2. Определите тон голоса, позу, слова и поведение, которые используете, реагируя на эти три импульса.

3. Определите действие наоборот. Как бы вы изменили свой голос, позу, слова или поведение, чтобы получить противоположный эффект?
4. Полностью отдайтесь противоположным действиям в ситуациях, которые вызывают побуждения. Держите в голове причину, по которой хотите регулировать эти эмоции и изменить проблемные импульсы. Постарайтесь помнить о вреде — для себя и других — поведения, продиктованного эмоциями.
5. Отслеживайте эмоции и ситуации, в которых хотите сделать это изменение. Затем приведите план в исполнение. Действие наоборот буквально посылает мозгу сигнал о том, что прежняя эмоция больше не подходит, и помогает осуществить переход между ними.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вам удалось совершить противоположное действие.

Использовать решение проблем*

Решение проблемы начинается с ее анализа (иногда это называют анализом поведения). Так сделать необходимо, потому что вы не можете решить проблему, которую не понимаете. Каждый раз, когда действуете в соответствии с побуждениями, и это приводит к ссоре или неприятностям, необходимо выяснить, что конкретно произошло (*см. карту № 39 в «Колоде ДПТ»). Например, что случилось незадолго до того, как возникли проблемная эмоция и поведение? Иначе говоря, какое событие их спровоцировало? Каков был ваш вклад в это событие? Продолжайте исследовать ситуацию по мере ее развития и запишите, что произошло после.

- ➡ О чем вы подумали сразу после события?
- ➡ Что почувствовали сразу после события?
- ➡ Что сделали сразу после события?

По мере того как другие люди реагировали на вас или вы реагировали на собственные поступки, у вас могли возникнуть дополнительные циклы мыслей, чувств и действий. Постарайтесь записать как можно больше из того, что помните.

Теперь можно приступить к процессу решения проблем. Оцените, как разворачивается каждый шаг из последовательности — мыслей, чувств и действий. Что бы вы могли сделать иначе? Чтобы помочь себе принять решение, составьте список следующих альтернативных реакций.

- ➔ Копинг-мысли, которые вы могли использовать.
- ➔ Самоуспокоение, релаксация и другие навыки стрессоустойчивости (из главы 1), с помощью которых вы могли бы успокоиться.
- ➔ Навыки осознанности (из главы 2), которые помогли бы сконцентрироваться.
- ➔ Действия наоборот, которые могли бы заменить побуждения к действиям.
- ➔ Более здоровый поведенческий ответ (о нем речь пойдет в главе 4), который мог бы изменить ситуацию.

Запишите все ваши реакции. Чем больше идей у вас будет, тем лучше. Затем выберите наилучшие. Сократите количество альтернативных копинг-реакций до одной-трех. Затем используйте их в похожих случаях в будущем. Если ситуацию можно предсказать, определите время и место, в которых сможете опробовать новые способы реагирования.

Поскольку решение проблем важно для эмоциональной регуляции, отметьте в дневнике звездочкой, сколько раз в день у вас получилось решить проблему.



ГЛАВА 4

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Межличностные навыки могут существенно улучшить ваши отношения с другими людьми и жизнь в целом. Они являются краеугольным камнем эффективной коммуникации и помогут уживаться с другими, получать желаемое и решить проблемы. В этой главе мы рассмотрим шесть ключевых межличностных навыков.

- ➔ Сочувствуйте другим.
- ➔ Просите уверенно.
- ➔ Уверенно говорите «нет».
- ➔ Обговаривайте условия.
- ➔ Слушайте и понимайте других.
- ➔ Цените других.

Пожалуй, самый важный из этих навыков — уверенная просьба, потому что способность о чем-то просить лежит в основе поддержания здорового обмена в ваших отношениях.

Сочувствуйте другим*

Все в какой-то момент жизни испытывают боль и разочарование, это неизбежно. Один из основных принципов философии буддизма заключается в том, что все люди страдают. Это не значит, что вы будете страдать *постоянно*, но подразумевается, что страданий нельзя избежать — они все равно будут. Даже самые богатые и успешные люди порой испытывают разного рода переживания, грусть и душевную боль.

Все мы страдаем, и, как люди, мы все заслуживаем сочувствия и доброты, которые помогут в трудную минуту (*см. карту № 52 в «Колоде ДПТ»).

Об этом часто проще помнить с людьми, которые нам небезразличны, но сложнее помнить с теми, кто нас злит, не дает желаемого или в той или иной степени усложняет жизнь. Мы часто злимся или обижаемся на другого человека, забывая, что он может испытывать страдания, о которых мы не знаем. В течение жизни обиды на других людей могут накопиться до токсичного уровня и начать влиять на то, как мы думаем и взаимодействуем с другими людьми.

Представьте, что бы было, если бы вместо этого вы практиковали сочувствие к другим — даже к тем людям, которых никогда не встречали, и тем, кто вам не нравится. Вместо того чтобы копить обиду, можете отпустить осуждения, найти новый способ сблизиться с людьми через принятие и доброту, оставаться спокойнее и умиротворенней и выбирать более здоровые копинг-стратегии, когда наступает момент выбора. Используйте Медитацию Сочувствия Другому (адаптированную версию из книги МакКей и Вуда, 2019), чтобы развить понимание, доброту и заботу о других.

Затем отметьте в дневнике, сколько раз в день практиковали сочувствие к другим.

Инструкция. Для начала используйте осознанное дыхание, чтобы помочь себе расслабиться. Найдите удобное место, где сможете сесть или лечь и где вас никто не потревожит. Начните медленно вдыхать через нос и выдыхать через рот. Найдите ровный спокойный ритм и позвольте себе расслабиться. Почувствуйте, как живот поднимается на вдохе и мягко опускается на выдохе. Постарайтесь на несколько минут сконцентрироваться на дыхании. Попробуйте считать вдохи от 1 до 4 и затем снова начать с 1. Затем перенесите вашу осознанность на тело, отметьте любые ощущения мира и покоя и позвольте им распространиться по всему телу.

Теперь, когда вам удалось достичь определенной степени расслабления и концентрации, подумайте о том, кто вызывает у вас улыбку, кто делает вас счастливым. (Остановитесь здесь.) Отметьте, какие физические ощущения и эмоциональные переживания вызывает у вас этот человек, когда вы находитесь рядом. (Остановитесь здесь.) Теперь осознайте, что он тоже

хочет быть счастливым и избавиться от страданий. Держа в уме эту мысль, пошлите хорошие намерения этому человеку и произнесите (про себя или вслух):

«Пусть ты будешь спокоен (спокойна)».

«Пусть ты будешь в безопасности».

«Пусть ты будешь здоров(а)».

«Пусть ты будешь счастлив(а) и свободен (свободна) от страданий».

Повторите фразы еще два или три раза, позволив их смыслу глубже укорениться внутри, а себе — ощутить более полноценное сочувствие к этому человеку.

Теперь вызовите в памяти образ человека, который вам не нравится или которого вы считаете сложным. Подумайте, что он также испытывает те или иные трудности, о которых вы не знаете, и, скорее всего, тоже старается изо всех сил и может даже не подозревать, что причиняет вам боль. Постарайтесь выразить сочувствие и ему, признать, что он тоже живой, и отпустить все ваши критические суждения в его адрес. Пошлите наилучшие намерения этому человеку (про себя или вслух):

«Точно так же, как и я хочу быть спокоен (спокойна) и свободен (свободна) от страданий... пусть ты тоже найдешь покой».

«Пусть ты будешь в безопасности».

«Пусть ты будешь здоров(а)».

«Пусть ты будешь счастлив(а) и свободен (свободна) от страданий».

Повторите эти фразы еще два или три раза, позволив их смыслу проникнуть глубже внутрь. Постарайтесь найти в себе хотя бы малую толику сочувствия к человеку, которого считаете сложным.

Когда вы закончили медитацию, сделайте еще несколько медленных вдохов и выдохов и позвольте себе испытать сочувствие. Продолжая заниматься в одиночестве, постарайтесь молча вызывать в себе сочувствие к людям, когда будете их встречать. Постарайтесь подумать про себя: «Так же, как и я, он хочет быть счастливым и свободным от страданий». Или «так же, как и я, эти люди стараются, как могут, чтобы справиться со своими проблемами». Постарайтесь испытать сочувствие ко всем людям, которых встречаете, и отмечайте, как это влияет на ваше с ними общение.

Просите уверенно*

Прежде чем попросить о чем-то, вы должны знать, чего хотите (*см. карты № 44, 45, 46 и 47 в «Колоде ДПТ»). Многие из нас выросли в семьях, где детям не разрешалось говорить или даже знать, чего они хотят. Просить большего может казаться опасным, потому что взрослые в вашей жизни злились на вас за это или не одобряли такое поведение. Теперь, годы спустя, вам даже может быть сложно подобрать слова для ваших нужд. Возможно, вы сами себя сдерживаете, ожидая, что все само изменится в лучшую сторону. А если этого не происходит, вы можете взорваться от накопившейся боли и раздражения.

Знать, чего вы хотите

Понимание того, чего вы хотите, начинается с осознания болезненных чувств, которые испытываете в рамках тех или иных отношений. Воспроизведите в памяти недавнее взаимодействие, которое вас расстроило. Визуализируйте произошедшее во всех подробностях и обратите особое внимание на свою эмоциональную реакцию. Теперь постарайтесь подобрать для нее слово из предложенных ниже.

безнадежность	непризнанность	раздражение
беспокойство	нервозность	разочарование
бешенство	несуразность	расстройство
боль	неуверенность	скука
волнение	неудобство	смущение
грусть	одиночество	страх
давление	опустошенность	стресс
досада	оставленность	стыд
желание уйти	отверженность	тревога
заброшенность	переутомление	униженность
забытость	подавленность	усталость
злость	потерянность	уязвимость
истощение	потрясение	ущемленность
незаметность	пренебрежение	
неоцененность	пустота	

Когда найдете слово, которое описывает вашу эмоцию, запишите его. Простой вариант фразы такой: «Когда произошло _____, я почувствовал _____».

Следующий шаг — прояснить, что вы хотите, чтобы другой человек изменил, чего хотите больше или меньше, или, что бы хотели, чтобы он начал или перестал делать. Вы можете также указать, где или когда должно произойти это изменение. Обратите внимание, что речь идет о *поведении*, а не о чувствах или отношении. Теперь запишите это желание одним или двумя простыми предложениями.

Сказать, что вы хотите

Уверенная просьба состоит из четырех частей: сказать, в чем, как вы *думаете*, заключается проблема; установить, что вы *чувствуете* по поводу ситуации; определить, что конкретно *хотите* изменить в поведении другого человека; и описать ваш *способ заботы о себе* — как планируете себя поддержать, если ваша просьба не будет удовлетворена. Давайте проанализируем каждый компонент.

«Я думаю». Сначала вы стараетесь описать факты ситуации без обвинения и осуждения. Четкое, конкретное, не критичное изложение проблемы, как вы ее понимаете. Вот два примера: «На этой неделе, когда была твоя очередь мыть посуду, ты два раза оставил ее до следующего вечера» и «В последнее время, когда ты приходишь домой, то чаще всего просто сидишь, разбирая почту, или в интернете».

«Я чувствую». Теперь вы описываете свою эмоциональную реакцию на проблему. Эту часть можно опустить при взаимодействии с продавцом магазина или мастером по ремонту, но она важна для тех, кто вас знает и кому вы небезразличны. Утверждения о чувствах никогда не начинаются со слов «Мне кажется, что...», потому что так выражается мнение, а не чувство. Вот два примера утверждений о том, как вы действительно себя чувствуете: «Меня это раздражает» или «Я чувствую себя одиноким и незамеченным».

«Я хочу». Этот компонент — ваша возможность о чем-то попросить. И снова вы с большей вероятностью добьетесь успеха, если будете конкретным и говорить лишь о поведении. Также полезно попросить об *одном*

изменении за раз. Если вы нагрузите человека просьбами, он вряд ли будет в состоянии их выполнить. Вот два примера: «Я бы хотела, чтобы посуда была вымыта вечером, чтобы мне не приходилось смотреть на нее утром» или «Когда ты приходишь домой, я бы хотела, чтобы ты проводил со мной пятнадцать-двадцать минут, спрашивал, как прошел мой день, и рассказывал о своем».

Способ заботы о себе. Это необязательный компонент уверенной просьбы. Вы можете прибегнуть к нему, чтобы побудить или принудить к действию тех людей, которые игнорируют ваши нужды. Способ заботы о себе описывает то, что вы сделаете, чтобы удовлетворить свою потребность, если другой человек откажет. Вот два примера: «Если ты не можешь помыть посуду, я перестану готовить ужин на грязной кухне» и «Если мы не можем проводить время вместе, когда ты приходишь домой, я запишусь на вечерние курсы или буду встречаться с друзьями, чтобы не чувствовать себя одинокой».

Уверенную просьбу лучше всего заготовить заранее. Пропишите каждый компонент *я думаю, я чувствую и я хочу* в кратком сценарии и дополните его способом заботы о себе, если ситуация требует. Чем лучше продумаете то, что конкретно собираетесь сказать (возможно, имеет смысл даже несколько раз прорепетировать, чтобы послушать, как это будет звучать), тем выше вероятность того, что ваша уверенная просьба встретит понимание. Подготовка к особенно стрессовой ситуации или особо сложным людям может потребовать даже более тщательного планирования. В таких случаях можно попросить кого-то, кому доверяете, порепетировать с вами, предложив сыграть роль другого человека.

Работа с сопротивлением

Иногда, когда вы уверены о чем-то просите, ваш визави может начать спорить о фактах ситуации или попытаться оспорить обоснованность вашего желания. Не позволяйте себя в это втягивать. Ваши чувства — не предмет для обсуждения, как и ваши желания. Просто повторите просьбу (возможно, слегка изменив формулировку) в так называемой *технике испорченного телефона*. Признайте, что у другого человека могут быть свой опыт и потребности, но снова и снова возвращайтесь к простому утверж-

дению о том, что хотите изменить. Вот два примера: «Понимаю, что ты устаешь за день, но меня раздражает вид грязной посуды по утрам, и я бы хотела, чтобы она была вымыта вечером» и «Понимаю, что тебе нужно какое-то время, чтобы отдохнуть, когда приходишь домой, но я все равно хотела бы проводить с тобой пятнадцать или двадцать минут перед тем, как ты сядешь за компьютер».

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы просили о чем-то уверенно.

Уверенно говорите «нет»*

Человек, который не может сказать «нет» или выстроить границы, передает контроль другим. Заводить отношения, в которых не можете ответить «нет», — все равно что покупать машину без тормозов. Это опасно, и рано или поздно вы попадете в аварию.

Говорить «нет» можно всего за два шага: признать потребности и желания другого человека и затем четко выразить, что вы предпочитаете не выполнять их. Если это допустимо, можете также включить информацию о том, чем мотивировано ваше предпочтение (*см. карту № 49 в «Колоде ДПТ»). Вот несколько примеров.

- ➔ «Я знаю, что тебе понравится, если мы пойдем в поход в эти выходные, но я очень устала и хотела бы отдохнуть».
- ➔ «Я знаю, что ты любишь французские фильмы, но я не хочу сегодня мучиться с субтитрами».
- ➔ «Я знаю, что тебе нравится опасный секс, но у меня это вызывает очень неприятные чувства, и я бы предпочла этого не делать».
- ➔ «Из этой квартиры открывается вид, который тебе так нравится, но для меня здесь слишком темно. Я не смог бы здесь жить».
- ➔ «Я знаю, что ты хотела бы поехать вместе, но я предпочитаю уходить с вечеринки тогда, когда сам захочу. Я возьму свою машину».
- ➔ «Интересное и заманчивое предложение, но сегодня вечером я вынуждена отказаться».

Как и с уверенными просьбами, ваше «нет» будет лучше восприниматься, если вы заранее спланируете, что именно будете говорить. Вот последовательность.

1. Напишите сценарий. Признайте потребности другого человека и затем выскажите свое предпочтение.
2. Прорепетируйте свой сценарий вслух или по ролям с тем, кому доверяете.
3. Решите, когда и где выскажете уверенное «нет».
4. Сделайте это.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день уверенно говорили «нет».

Обговаривайте условия*

Когда вы уверенно о чем-то просите или пытаетесь установить границу, а другой человек не готов уступать, следует договориться (*см. карту № 51 в «Колоде ДПТ»). Используйте аббревиатуру VASE¹, чтобы не запутаться:

- ➡ **Validate** (*подтверждение*) — признайте потребности или переживания другого человека. Затем неагрессивно противопоставьте им свои.
- ➡ **Ask** (*просьба*) — попросите собеседника предложить компромиссное решение, которое учло бы потребности каждого из вас.
- ➡ **Suggest** (*совет*) — предложите альтернативу, если первый компромисс вас не устроил. Помните, что нужно постараться учесть потребности каждого из вас, чтобы это действительно был компромисс. Каждый должен по очереди предлагать варианты, пока не будет найден тот, который подойдет обоим.
- ➡ **Express** (*выражение*) — говорите о своих потребностях нейтральным тоном, без злости и оскорблений.

Не забудьте, что аббревиатура VASE начинается с признания. Признать точку зрения другого — лучший способ его обезоружить и заручиться поддержкой. Затем попросите человека предложить свой вариант. Если первый вариант предложите вы, ваш собеседник, скорее всего, будет против и начнет спорить. Только после того, как он внесет предложение, можете

¹ Vase (*англ.*) — ваза.

начать предлагать свои варианты. Помните, ваза — это красивая вещь, с которой нужно обращаться осторожно, так же как и успешные переговоры.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы использовали навык переговоров.

Слушайте и понимайте других*

Слушать других — это активный, а не пассивный процесс. И без активного слушания коммуникация разваливается. Слушание подразумевает полную готовность действительно понять потребности, чувства и точку зрения другого человека. Те вещи, которые вы должны понять про себя, чтобы попросить о чем-то уверенно (ваши мысли, чувства и желания), — это именно то, что нужно узнать о собеседнике (*см. карту № 48 в «Колоде ДПТ»). Чтобы слышать и понимать других, вы должны сделать две вещи.

1. Замолчать и перестать обдумывать свой следующий комментарий. И пока вы молчите, нужно слушать и запоминать то, что говорит другой человек.
2. Задавать вопросы, чтобы больше узнать об опыте вашего визави. Вот несколько рекомендуемых вопросов.

➡ «Как ты видишь проблему?»

➡ «Что чувствуешь в связи с ситуацией?»

➡ «Там может произойти что-то, чего ты боишься?»

➡ «Что ты хочешь или что тебе нужно от этой ситуации?»

➡ «Какой, по-твоему, лучший результат или решение?»

Обратите внимание, что эти вопросы сформулированы так, чтобы выяснить важную информацию, благодаря чему вы будете знать, с чем имеете дело. Главная проблема, с которой мы сталкиваемся во всех отношениях, — это непонимание происходящего. В таких случаях другой человек воспринимается как некая загадка, и мы попросту не знаем, что он чувствует и что им движет. Его видение мира остается для нас загадкой, поэтому мы раз за разом проваливаем попытки решить проблемы. Вспомните последние несколько конфликтов с другими людьми и постарайтесь понять, узнали ли вы точку зрения, чувства и потребности того, с кем поссорились. Если нет, поставьте себе задачу в следующий раз задать вопросы.

Основная цель слушания состоит в том, чтобы поставить себя на место другого — посмотреть на мир его глазами. Но есть вещи, которые могут помешать. Вот некоторые препятствия к активному слушанию.

- ➔ *Придирки*: найти что-то, с чем вы не согласны, и зацепиться за это.
- ➔ *Репетиция*: планирование следующей реплики.
- ➔ *Фильтрование*: слышать только то, что важно и касается вас, игнорируя остальное (включая то, что важно для собеседника).
- ➔ *Осуждение*: оценивать другого вместо того, чтобы попытаться его понять.
- ➔ *Чтение мыслей*: считать, что вы знаете потребности и чувства другого человека.
- ➔ *Потребность в правоте*: отвергать все, что предполагает вашу неправоту, или то, что вы должны измениться.

Обращайте внимание на эти препятствия, когда с кем-то не соглашаетесь. Либо вспомните ваши разговоры и проанализируйте, какие препятствия вставали на пути того, чтобы по-настоящему понять опыт другого человека.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы слушали и понимали других.

Цените других*

Признание ценности не означает, что вы просто соглашаетесь с другим человеком. Это также не предполагает, что вы не отстаиваете собственную точку зрения. Наоборот, вы слушаете и принимаете к сведению то, что вам говорят (*см. карту № 51 в «Колоде ДПТ»). Без признания ценности люди не чувствуют себя услышанными, поэтому они удваивают усилия, чтобы убедить вас в том, что их потребности обоснованны. Чем сильнее они хотят быть услышанными, тем громче будут настаивать на своем, пытаясь вас подавить. И вы можете повисить громкость в ответ, накаляя обстановку, чтобы продолжать тянуть одеяло на себя.

Признание ценности начинается со следующей предпосылки: в случае конфликта ваши потребности и желания другого человека *одинаково ценны*. Это не одни и те же потребности, и они могут быть поддержаны кардинально противоположными точками зрения, но притом и те и другие

равноценны. Это означает, что каждый имеет право на свои желания и чувства. Никто из вас не прав, и никто не ошибается. У вас просто разные — но разумные и понятные — опыт и желания.

Чтобы признать ценность потребностей и опыта другого человека, вы можете прибегнуть к технике *активного слушания*. Вот как она работает. Просто скажите то, что услышали, своими словами. Постарайтесь быть точным и не делайте упор на то, что поддерживает вашу точку зрения. Избегайте сарказма или предположений о том, что опыт другого человека — глупый или неправильный.

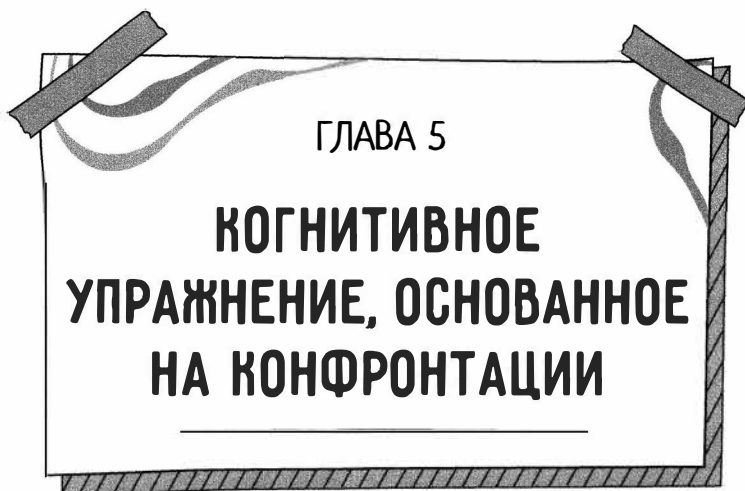
Когда вы активно слушаете, постарайтесь запоминать и отмечать все ключевые пункты, которые услышали. Не концентрируйтесь на одном вопросе, игнорируя остальные. Обращайте внимание на любое утверждение, которое свидетельствует о том, что чувствует другой человек или чего он или она хочет. Если будете замечать чувства и потребности окружающих людей, это с вашей стороны станет лучшим признанием, чем любые слова. Вот несколько примеров.

- ➔ «Я тебя услышал, грязные тарелки по утрам очень раздражают. Ты хочешь, чтобы их вымыли заранее».
- ➔ «Если я правильно тебя понимаю, тебе одиноко, и ты чувствуешь, что тебя игнорируют, когда я прихожу домой и тут же сажусь за компьютер. Ты бы хотела пообщаться перед этим».

Иногда можете совмещать признание ценности с напоминанием о ваших собственных потребностях. Это называется взаимным признанием ценности и выглядит следующим образом.

- ➔ «Понимаю, ты переживаешь из-за задолженности по кредиту и хочешь начать платить как можно быстрее. Со своей стороны хочу сказать, что если вложить деньги в новое оборудование, то с новыми заказами положение улучшится. Давай придумаем что-то вместе».
- ➔ «Понимаю, тебе неприятно и скучно, когда я прихожу поздно. Я бы так же себя чувствовал на твоём месте. Со своей стороны хочу сказать, что так получается из-за того, что мне приходится уходить с работы рано и стоять в пробке. Давай вместе подумаем, как это исправить».

Отметьте в дневнике, сколько раз в день признавали чью-то ценность.



ГЛАВА 5

**КОГНИТИВНОЕ
УПРАЖНЕНИЕ, ОСНОВАННОЕ
НА КОНФРОНТАЦИИ**

Чтобы справиться с проблемной ситуацией, когда вам грустно или вы злитесь, часто бывает полезно практиковать навыки совладания со стрессом, когда эмоции усилены лишь слегка. Такой тип практики основан на экспериментально обнаруженном феномене под названием *научение, зависящее от состояния*, которое показало, что эмоции влияют на вашу способность воспроизводить информацию (Вейнгартнер, Миллер и Мерфи, 1977; Бауэр, 1981; Жимански и О’Донохью, 1995; Натт и Лэм, 2011). Например, информация, которую вы усвоили в спокойной обстановке, скорее всего, всплывет в памяти в подобных обстоятельствах. Несмотря на то что навыки совладания со стрессом часто усваиваются, когда раздражителей нет, использовать их придется тогда, когда вы сильно волнуетесь или злитесь. Более успешно справляться с этим в стрессовой ситуации поможет *когнитивное упражнение, основанное на конфронтации (КУОК)*.

КУОК — это техника привлечения вашего воображения для воссоздания проблемной ситуации — вместе с эмоциями, которые вы в ней испытывали, — и последующее применение какого-то из множества копинг-навыков ДПТ, чтобы справиться с эмоцией новым, здоровым способом. Выполняйте следующие шаги, чтобы практиковать КУОК (МакКей и Уэст, 2016):

1. Выберите навык совладания со стрессом, в котором хотите попрактиковаться, но убедитесь, что уже с ним знакомы и знаете, как его

использовать. Например, можете выбрать один из следующих навыков либо же один из множества других.

➔ Радикальное принятие.

➔ Самоуспокоение.

➔ Осознанное дыхание.

➔ Решение проблем.

➔ Мудрый разум.

2. Затем подумайте о реальной ситуации, произошедшей с вами, в которой вы могли бы использовать копинг-навык. Пусть это будет случай, достаточно недавний, чтобы вспомнить все детали, что приведет к появлению у вас умеренных эмоций.
3. Теперь визуализируйте проблемную ситуацию с максимальным количеством подробностей. Представьте обстановку, других участников, проблемы, которые вас беспокоили, что было сказано и даже какие переживания возникли у вас. Продолжайте визуализировать все детали, пока не начнете чувствовать умеренный уровень проблемных эмоций. Также прислушивайтесь к собственному телу и к тому, где именно ощущается эта эмоция.
4. Не прекращая визуализацию, оценивайте интенсивность ваших эмоций от 0 (никаких эмоций) до 10 (хуже еще не было). Продолжайте представлять подробности, пока интенсивность эмоций не достигнет 5, умеренного уровня неудобства, затем остановитесь.
5. Теперь начните использовать копинг-навык, который вы выбрали в начале упражнения. Сосредоточьтесь на успокоении своих эмоций. На этом этапе не пытайтесь вспомнить дальнейшие подробности проблемной ситуации. Продолжайте использовать навык, пока не почувствуете, что интенсивность эмоций снизилась до 2 или 3.
6. Как только интенсивность ваших эмоций начнет падать, вернитесь назад и повторите шаги 3, 4 и 5. Снова представьте ситуацию, отметьте, как повышается интенсивность эмоций, и снова используйте навык совладания со стрессом, пока не заметите, что интенсивность спадает.

Чем чаще будете работать с эмоционально заряженным воспоминанием, тем легче вам будет вспомнить этот навык впоследствии. Тренируйте

каждый навык с разными эмоционально заряженными воспоминаниями. Чем успешнее будете практиковаться, тем увереннее сможете применять эти навыки в будущем. Вы также можете визуализировать эмоционально заряженные события, с которыми, как знаете, вам предстоит столкнуться в будущем. В этом случае совершите ту же последовательность действий — выберите подходящий навык совладания со стрессом, представьте будущую сцену и любую эмоцию, которая может у вас возникнуть, и затем примените навык. И снова, чем лучше вы подготовитесь к предстоящему событию, тем увереннее сможете справиться с эмоциями, которые оно у вас вызовет.

Отметьте в дневнике, сколько раз в день вы практиковали КУОК.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Диалектическая поведенческая терапия — отличный способ лечения людей, страдающих от сильных эмоций и других проблем. Однако он будет эффективен только в том случае, если вы практикуете навыки каждый день, а не просто прочтете о них.

Надеемся, что вы уже успешно применяете некоторые рекомендации из этой книги. Возможно, вы научились отвлекаться, вместо того чтобы наносить себе порезы, воссоединились со своей высшей силой, научились расслабляться, использовать мудрый разум при принятии решений, действовать вопреки импульсам или просить о чем-то уверенно, чтобы удовлетворять свои потребности. Ключ к последующему улучшению в том, чтобы регулярно применять те навыки, которые вам помогают.

Однако если кажется, что вы в тупике, что надежды нет или что вы не можете изменить старые привычки, подумайте о том, почему вы делаете эту работу. Другими словами, что побуждает вас измениться? Вернитесь к разделу «Действуйте в соответствии со своими ценностями» в главе 1 и подумайте о новой жизни, которую хотите для себя создать. Какой вы видите свою жизнь в ближайшем будущем? Как вы изменитесь? Как улучшится ваша жизнь? Какого рода отношения хотите иметь? Если можете, используйте воображение, чтобы создать мысленный образ того, как преуспеете в будущем и как делаете то, что хотите; вспоминайте этот образ всякий раз, когда чувствуете безысходность или безнадежность. Напоминайте себе о том, ради чего так усердно работаете. Добиться успеха бывает нелегко, но это возможно. Продолжайте применять навыки ДПТ каждый день, и вы точно заметите улучшения.

И помните, что если в какой-то момент почувствуете, что вам слишком сложно выполнять данные практики, пожалуйста, проконсультируйтесь с квалифицированным ДПТ-специалистом.





ДНЕВНИК

НЕДЕЛЯ 1

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

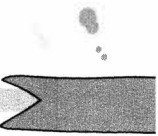


Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

НЕДЕЛЯ 2

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)



Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

НЕДЕЛЯ 3

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
Осознанность	Использовал(а) копинг-стратегии		
	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
Эмоциональная регуляция	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

НЕДЕЛЯ 4


Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

НЕДЕЛЯ 5

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)



Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

НЕДЕЛЯ 6

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Признавал(а) ценность других			
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

НЕДЕЛЯ 7


Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
Эмоциональная регуляция	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

НЕДЕЛЯ 8

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)



Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

НЕДЕЛЯ 9

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		
Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)			

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		


Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
Осознанность	Использовал(а) копинг-стратегии		
	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
Эмоциональная регуляция	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

A decorative banner at the top of the page features a textured grey background that tapers to a point on the right side.

Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)



Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
Эмоциональная регуляция	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		
Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)			

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		


Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Признавал(а) ценность других			
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)



Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Межличностная эффективность	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

НЕДЕЛЯ 40

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		
Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)			

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)



Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
Эмоциональная регуляция	Действовал(а) эффективно		
	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
Межличностная эффективность	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)



Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Выполнил(а) задачу осознанно			
Эмоциональная регуляция	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
	Использовал(а) решение проблем		
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Осознанность	Использовал(а) физиологические копинг-навыки		
	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
	Признавал(а) ценность других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)



Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Заметки

Основные навыки	Копинг-стратегии	Пн	Вт
Стрессоустойчивость	Прекратил(а) самоповреждающие действия		
	Использовал(а) стратегию REST		
	Использовал(а) радикальное принятие		
	Отвлекся(лась) от боли		
	Занялся(лась) чем-то приятным		
	Успокоил(а) себя		
	Практиковал(а) релаксацию		
	Действовал(а) в соответствии со своими ценностями		
	Практиковал(а) ценностно-ориентированное поведение		
	Вошел(ла) в контакт с высшей силой		
	Использовал(а) копинг-мысли		
	Определил(а) баланс чувств-угрозы		
	Использовал(а) копинг-стратегии		
Использовал(а) физиологические копинг-навыки			
Осознанность	Практиковал(а) осознанное дыхание		
	Использовал(а) мудрый разум		
	Практиковал(а) разум новичка		
	Практиковал(а) сочувствие к себе		
	Использовал(а) осознанную коммуникацию с другими		
	Действовал(а) эффективно		
Эмоциональная регуляция	Выполнил(а) задачу осознанно		
	Применил(а) физическую регуляцию настроения		
	Сбалансировал(а) мысли и чувства		
	Пережил(а) позитивные события		
	Отпустил(а) мысли и критические суждения		
	Наблюдал(а) и называл(а) эмоции		
	Не шел(шла) на поводу у эмоций		
	Использовал(а) противоположное действие		
Использовал(а) решение проблем			
Межличностная эффективность	Практиковал(а) сочувствие к другим		
	Просил(а) уверенно		
	Уверенно говорил(а) «нет»		
	Вел(а) переговоры		
	Слушал(а) и понимал(а) других		
Когнитивное упражнение, основанное на конфронтации	Признавал(а) ценность других		
	Практиковал(а) когнитивное упражнение, основанное на конфронтации		

Оцените ваше сегодняшнее настроение по шкале (от 0 до 10)

ИСТОЧНИКИ

Barrowcliff, A. L., Gray, N. S., MacCulloch, S., Freeman, T. C. A., & MacCulloch, M. J. (2003). Horizontal rhythmical eye movements consistently diminish the arousal provoked by auditory stimuli. *British Journal of Clinical Psychology*, *42*, 289–302.

Barrowcliff, A. L., Gray, N. S., Freeman, T. C. A., & MacCulloch, M. J. (2004). Eye movements reduce the vividness, emotional valence, and electrodermal arousal associated with negative autobiographical memories. *Journal of Forensic Psychiatry and Psychology*, *15*, 325–345.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.

Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, *36*(2), 129–148.

Cautela, J. (1971, September). *Covert Modeling*. Paper presented at the fifth annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, Washington, DC.

Clark, M. E., & Hirschman, R. (1990). Effects of paced respiration on anxiety reduction in a clinical population. *Biofeedback and Self-Regulation*, *15*(3), 273–284.

Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (1980). *The relaxation & stress reduction workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Dishman, R. K. (1997). Brain monoamines, exercise, and behavioral stress: Animal models. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, *29*(1), 63–74.

Downing, S. (2016). Low, moderate, and high intensity exercise: How to tell the difference. <https://coach.nine.com.au/2017/02/01/07/25/exercise-intensity>.

Gibala, M. J., & McGee, S. L. (2008). Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: A little pain for a lot of gain? *Exercise and Sport Sciences Review* *36*(2), 58–63.

Gibala, M. J., Little, J. P., MacDonald, M. J., & Hawley, J. A. (2012). Physiological *Journal of Physiology*, *590*(Pt. 5), 1077–1084.

Gooden, B. A. (1994). Mechanism of the human diving response. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, *29*(1), 6–16.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. (Rev. 2nd ed.) Chicago: University of Chicago Press.

Jung, M. E., Bourne, J. E., & Little, J. P. (2014). Where does HIT fit? An examination of the affective response to high-intensity intervals in comparison to continuous moderate- and continuous vigorous-intensity exercise in the exercise intensity-affect *PLOS ONE* *9*(12): e114541. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114541>.

Kinoshita, T., Nagata, S., Baba, R., Kohmoto, T., & Iwagaki, S. (2006). Cold-water face immersion per se elicits cardiac parasympathetic activity. *Circulation Journal*, *70*(6), 773–776.

Lehrer, P. M. & Gevirtz, R. (2014, July 21). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? *Frontiers in Psychology*, *5*(Article 756): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4104929/>

- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual, second edition*. New York: Guilford Press.
- McCaul, K. D., Solomon, S., & Holmes, D. S. (1979). Effects of paced respiration and expectations on physiological and psychological responses to threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(4), 564–571.
- McKay, M., Wood, J. C., and Brantley, J. (2007). *The dialectical behavior therapy skills emotion regulation, and distress tolerance*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- McKay, M., & West, A. (2016). *Emotion efficacy therapy: A brief, exposure-based treatment for emotion regulation integrating ACT and DBT*. Oakland, CA: Context Press.
- McKay, M., & Wood, J. (2019). *The new happiness: Practices for spiritual growth and living with intention*. Oakland, CA: Reveal Press.
- McKay, M., Wood, J., & Brantley, J. (2019). *The dialectical behavior therapy skills workbook, second edition: Practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation, and distress tolerance*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Nutt, R.M. & Lam, D. (2011). Comparison of mood-dependent memory in bipolar disorder and normal controls. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *18*, 379–386.
- Russ, M. J., Roth, S. D., Lerman, A., Kakuma, T., Harrison, K., Shindedecker, R. D., et al. (1992). Pain perception in self-injurious patients with borderline personality disorder. *Biological Psychiatry*, *32*, 501–511.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression, and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, *116*, 777–784.
- Suzuki, S. (2001). *Zen mind, beginner's mind: Informal talks on zen meditation and practice*. New York: Weatherhill.
- Szymanski, J., & O'Donohue, W. (1995). The potential role of state-dependent learning in cognitive therapy with spider phobia. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *13* (2), 131-150.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *34*, 1996–2001.
- Weingartner, H., Miller, H., & Murphy, D. L. (1977). Mood-state-dependent retrieval of verbal associations. *Journal of Abnormal Psychology*, *86*(3), 276-284.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Научно-популярное издание

Маккей Мэттью, Вуд Джеффри

**КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
ДНЕВНИК ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

Второе издание

Подписано в печать 27.10.2021.

Формат 70 × 100 ¹/₁₆. Печ. л. 12. Тираж 600 экз. Заказ №

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

по телефону 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии» (АО «Т 8»)

109316, Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5

НОВОЕ СЧАСТЬЕ

Практики духовного
роста и жизни
с намерением

Маккей М.,
Вуд Дж.

ISBN 978-5-9573-3544-3



Согласно распространенному пониманию счастья, наше удовольствие от жизни зависит от того, что мы имеем: богатство, достижения, имущество, признание других людей. К сожалению, когда все это исчезнет, исчезнет и наше счастье. «Новое счастье» обещает, что существует лучший способ достичь удовлетворенности, основанный на наших духовных ценностях и действиях.

Все упражнения, с которыми вы познакомитесь в этой книге, базируются на осознанности и медитации. Они помогут вам:

- прояснить свою жизненную цель и предназначение;
- обрести глубокое сострадание к себе и другим;
- научиться в каждый момент, требующий выбора, действовать в соответствии со своими ценностями, даже если этот выбор будет трудным или болезненным;
- видеть ежедневные моменты выбора, которые могут приблизить вашу жизнь и отношения к тому, что вы больше всего цените;
- слышать собственную глубинную истину и мудрость, исходящую от духа;
- встретиться с болью и принять ее, не позволяя ей увести вас от вашей мудрости и жизни, которой вы хотите жить.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 vk.com/vesbook

 twitter.com/vesbook

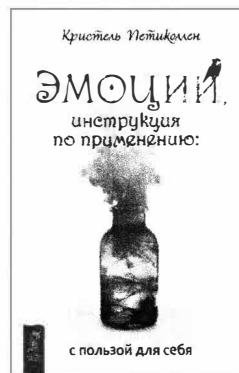
 facebook.com/pg.vesbook

 instagram.com/vesbooks

ЭМОЦИИ, ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ: С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ

Петиколлен К.

ISBN 978-5-9573-3695-2



Вы узнаете, как обращаться со своими эмоциями с пользой для себя. Сможете превратить их в мощных союзников, которые помогут улучшить жизнь. Нет хороших или плохих эмоций — каждая из них возникает по определенной причине и несет нам информацию. Гнев появляется, когда кто-то посягает на вашу территорию. Радость показывает, что можно расслабиться и получать удовольствие. Страх предупреждает о возможной опасности.

Проблема возникает в тот момент, когда под влиянием социума и воспитания мы начинаем стыдиться некоторых эмоций, испытываем из-за них чувство вины и в итоге разделяем эмоции на разрешенные и запрещенные. И вот мы сдерживаем слезы в моменты печали, скрываем гнев, чтобы не показаться агрессивным, игнорируем страх, дабы не прослыть паникером, заглушаем искренний смех ради поддержания образа серьезного человека.

Благодаря этой книге вы разберетесь в механизме возникновения той или иной эмоции, узнаете, почему нельзя подавлять и игнорировать свои чувства. Вы научитесь слышать послания, которые они несут вам — предупреждая о том, что для вас хорошо или плохо. Эмоции — это ценные указатели на пути к счастливой жизни, полной искренности, радости и удовлетворения, применяйте их с пользой!

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



доступно в
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 vk.com/vesbook

 twitter.com/vesbook

 facebook.com/pg.vesbook

 instagram.com/vesbooks

ВЗРОСЛЕНИЕ

Как не просто вырасти,
но и стать эмоционально
зрелым человеком

Филдинг Л.

ISBN 978-5-9573-3644-0



Вам знакомо чувство, когда вы тревожитесь, грустите или раздражаетесь по какому-то поводу и никак не можете отвлечься? Или вы знаете, что хотите чего-то добиться, но у вас не получается как следует сосредоточиться на цели? А может быть, жизнь просто кажется вам замкнутым кругом, по которому вы проходите снова и снова?

Эта книга о том, как обрести внутреннее равновесие и найти путь к насыщенной и счастливой взрослой жизни. Психолог Лара Филдинг искусно соединяет актуальные научные исследования с реальными историями из жизни молодых людей, с которыми работает в своей психотерапевтической практике. Каждая глава этого уникального пособия наполнена яркими примерами и действенными стратегиями, которые помогут обрести связь с собственными эмоциями, определить глубинные ценности, принимать взвешенные решения и тратить силы на то, что по-настоящему важно.

Упражнения, описанные в книге, основаны на принципах осознанности и терапии принятия и ответственности (ТПО). Их эффективность доказана научно: они подарят вам психологическую устойчивость и благополучие на протяжении долгого и непростого пути к взрослой жизни!

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 vk.com/vesbook

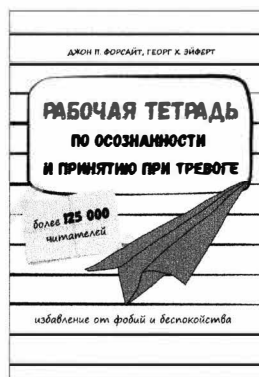
 twitter.com/vesbook

 facebook.com/pg.vesbook

 instagram.com/vesbooks

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ
ПО ОСОЗНАННОСТИ
И ПРИНЯТИЮ ПРИ ТРЕВОГЕ**
Избавление от фобий
и беспокойства
Форсайт Дж.,
Эйферт Г.

ISBN 978-5-9573-3533-7



У каждого из нас есть причины тревожиться и переживать. И нет способа просто «выключить» негативные мысли и чувства, как это можно было бы сделать с обычной лампочкой. Но можно освободиться от оков страха и вернуть в свою жизнь спокойствие — с помощью специальных техник.

Психологи Джон Форсайт и Георг Эйферт предлагают новый подход к избавлению от фобий — он называется «терапия осознанности и принятия». Авторы объясняют, что, по мере того как тревога нарастает, мы стараемся все больше бороться с ней и сопротивляться ей — отчего она захватывает нас все больше, это как замкнутый круг. Лучший способ выйти из него — научиться приносить принятие и сострадание в тревожные мысли и переживания.

На страницах рабочей тетради вы найдете набор инструментов и стратегий, которые помогут вам развивать способность к принятию, осознанности, доброте и состраданию и использовать эти качества, чтобы ослабить силу тревоги и страха. Вы сможете прямо в книге вести необходимые записи и выполнять письменные задания — для этого предусмотрено множество специальных страниц и бланков для упражнений.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 vk.com/vesbook

 twitter.com/vesbook



 [Instagram.com/vesbooks](https://www.instagram.com/vesbooks)

**ИЗБАВЛЕНИЕ
ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ**
Руководство по преодолению
стресса и тревоги с помощью
когнитивно-бихевиоральных
психотехник

Уинстон С., Сейф М.

ISBN 978-5-9573-3490-3



Вас хоть раз посещали пугающие, навязчивые или тревожные мысли? Гладить котенка и вдруг подумать: «Я могу легко разmozжить ему голову». Утешать друга, пережившего фиаско в личной жизни, и втайне смаковать унизительные детали его рассказа. Ехать с семьей в автомобиле и в подробностях представлять, как вы теряете управление и выезжаете на встречную полосу. Стыдно, страшно, не хочется верить, что это все приходит вам в голову? Стремитесь поскорее их забыть?

Плохая новость: чем настойчивее вы пытаетесь избавиться от подобных черных мыслей, тем сильнее они «застревают» в голове и тем хуже вы себя чувствуете. Но есть и хорошая новость: эти постыдные мысли возникают у всех, в том числе у разумных и добропорядочных людей. Хорошая новость номер два: есть отличный способ избавиться от этих мучений.

Перед вами ценное руководство, которое описывает подход, основанный на практике когнитивно-бихевиоральной терапии (КБТ). Суть в том, чтобы освоить новый способ обращения с мыслями, когда вы больше не боитесь и не стыдитесь их (оказывается, отталкивание мыслей или попытки их оспорить лишь усиливают вашу тревогу). Постепенно вы научитесь укрощать этих быков в своей голове, снизите уровень тревоги, перестанете себя бесконечно осуждать, и сможете сконцентрироваться на важном.

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно
в App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 vk.com/vesbook

 twitter.com/vesbook

 facebook.com/pg.vesbook

 instagram.com/vesbooks

БУДЬ СВОБОДЕН
Жизнь без тревоги и фобий
Рабочая тетрадь

Борн Э. Дж.

ISBN 978-5-9573-3531-3



Эта книга — мировой бестселлер уже более двадцати лет, ее суммарный тираж составляет более одного миллиона экземпляров. Эдмунд Дж. Борн — крупный специалист-практик регулярно обновляет методы лечения и упражнения для самостоятельной работы, чтобы они отвечали потребностям людей, живущих в современном мире. Перед вами шестое, дополненное издание. С помощью методик, представленных в книге, вы сможете самостоятельно проработать свои страхи и фобии, уменьшить тревожность и снизить или же избавиться от панических атак.

«К счастью, способы решения проблем, связанных с тревогой и тревожными расстройствами, существуют. Я надеюсь, что различные меры, предлагаемые в этой книге, обеспечат вам широкий выбор ресурсов, чтобы вы могли лучше справляться с тревогой во всех формах, в которых она может проявляться в эту эпоху перемен».

Эдмунд Дж. Борн

Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ
СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ
ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ
И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

vk.com/vesbook

twitter.com/vesbook

facebook.com/pg.vesbook

instagram.com/vesbooks

ДЖЕФФРИ К. ВУД
МЭТТЬЮ МАККЕЙ

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ЭМОЦИЯМИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ДНЕВНИК ДИАЛЕКТИЧЕСКОЙ
ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

Любая сильная эмоция приводит к большой трате энергии и очень утомляет. Попытки контролировать свои переживания создают напряжение в физическом и эмоциональном телах, а также в уме. В результате сил уходит еще больше.

Работая с эмоциями, мы разрываем зависимость от возникающих в нас импульсов. Мы перестаем быть рабами бессознательного страдания и получаем энергию, которую можно направить на исследование глубин собственного существа и на реализацию истинного «Я».

*Руслан Жуковец «Как укротить эмоции.
Техники по самоконтролю от профессионального психолога»*

Навыки эмоциональной регуляции — краеугольный камень в построении более счастливой жизни. Они в корне меняют то, как вы ведете себя в сложных ситуациях и как другие люди ведут себя по отношению к вам.

Мэтью Маккей и Джеффри К. Вуд



App Store



Издательская группа
«ВЕСЬ» —
ДОБРЫЕ ВЕСТИ
8 800 333 00 76
<http://www.vesbook.ru>



16+



9 785957 338703

vk.com/vesbook facebook.com/pg.vesbook twitter.com/vesbook
instagram.com/vesbooks