

# ОГЛАВЛЕНИЕ

	Предисловие .....	9
	Введение. Зависимые от мыслей .....	13
Глава 1	Осознанность: меняем свое отношение к мыслям .....	33

## ЧАСТЬ I. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Глава 2	Мыслительная заикленность .....	53
	<i>«Я одержим тем, что ранит меня больше всего»</i>	
Глава 3	Самокритика и негативное мышление .....	69
	<i>«Что со мной не так?»</i>	
Глава 4	Обиды, гнев и обвинения .....	86
	<i>«Что не так со всеми остальными?»</i>	
Глава 5	Тревожность, беспокойство и катастрофизация .....	103
	<i>«Что, если все пойдет не так?»</i>	

## ЧАСТЬ II. ИНСТРУМЕНТЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Глава 6	Отделиться от навязчивых мыслей .....	121
Глава 7	Открыть свое «я», которое больше, чем мысли .....	142
Глава 8	Вернуться к жизни, которую потеряли .....	161

### ЧАСТЬ III. ОБРЕТЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЫ

Глава 9	Мудрость незнания .....	181
Глава 10	За гранью мыслящего «я» .....	197
Глава 11	Долго и счастливо: мысли под занавес .....	207
	Примечания .....	219
	Благодарности .....	221
	Об авторе .....	223