

Оглавление

ЧАСТЬ I

Практика № 1: осознанность

Глава 1. Практика № 1: что такое осознанность?	19
Чем осознанность не является	21
Разум — это не осознанность	22
Что такое осознанность?	24
Глава 2. Почему в паре важна осознанность?	28
Мы все — глупые Будды	28
От рефлекски к участливому выбору	29
Снижение накала страстей	33
Куда девать негодование и гнев?	35
Переписывание устаревшей программы мозга и универсальный пропуск	37
Культура почитания	39
Настройка	42
Глава 3. Практика осознанности в отношениях	48
Додзё мистера Мяги	48
Время	50
Пятиминутка осознанности, называния и внимания	52
Осознанность в повседневных делах	54
Как поступил бы любящий?	55
Осознанный перерыв	56
Шаги к осознанному перерыву	57
Глава 4. Упражнения на развитие осознанности	60
Практика	61
Объяснение	61

ЧАСТЬ 2

Практика № 2: субличности

Глава 5. Наши субличности	71
Обиженный Ребенок	75
Защитник	79
Внутренний Критик	83
Глава 6. Роль субличностей	86
Проблемные части	87
Коммуникация	92
Главная ошибка в отношениях	96
Глава 7. Как использовать субличности	101
Лиз и Джон	101
Практика работы с субличностями	107
Шаг 1. Осознанность	107
Шаг 2. Называние	108
Шаг 3. Переговоры и репарентинг	109
Бунт	112
Джейсон Сивер	114
Глава 8. Упражнения с субличностями	119
Называние субличностей	119
Упражнение «Назови Защитника»	120
Называние Обиженных Детей	125
Развитие Мудрого «я» (Здорового «я», Внутреннего Наблюдателя)	126

ЧАСТЬ 3

Практика № 3: нарратив

Глава 9. Что такое нарратив?	137
Роль историй в жизни	137
Глава 10. Почему нарратив так важен	145
Мысли становятся чувствами, а затем убеждениями	145
Подгонка нарратива	148
Влияние нарратива на сексуальную жизнь	150
Джефф и Таня	153
Глава 11. Использование нарратива	159

Сказка о двух волках	159
Прибавьте громкость	161
Дневник благодарности и медитация любви и доброты	165
Медитация любви и доброты (метта)	166
Благодарность и практика признательности	168
Переписывание и нетерпимое сострадание	169
Таня	172
Глава 12. Упражнения на нарратив	177
Упражнения на нарратив	178
Объяснение	178
Дневник благодарности партнеру	179
Медитация любви и доброты (метта)	179
Практика признательности	180
Переписывание	181

ЧАСТЬ 4

Практика № 4: выбор

Глава 13. Что такое выбор?	190
Полевые цветы	190
Выбор — язык любви	192
Глава 14. Почему выбор важен для укрепления связи?	196
Доверие	196
Выброс дофамина и окситоциновый цикл	199
Выбор дает ощущение понимания	201
Бездеятельная любовь	203
Выбор, травмы и ключевые вопросы	204
Любовное эмбарго	205
Почему мы любим определенных людей	208
Духовная природа отношений	210
Глава 15. Как выбирать	215
Имжа и Митчелл	215
Глава 16. Упражнения на выбор	221
Упражнение «Любовный список»	221
Осознание субличностей и выбор	223
Называние и переговоры	225
Переговоры	225
Любовное эмбарго	226

Ваш нарратив и выбор	228
Упражнение «Прибавьте громкость»	228
Переписывание и выбор	229
Упражнения «Поиск нового» и «Чувственная память»	230

ЧАСТЬ 5

Практика № 5: личная ответственность

Глава 17. Что такое личная ответственность	237
Глава 18. Роль личной ответственности в отношениях	242
Кипящая кастрюля	242
Больше чем извинение	244
Коммуникация	246
Личная ответственность — один из языков любви	249
Это просто сексуально	251
Галайтинг	253
От «я» до «мы» и 200% ответственности	254
Доверие и игра без победителей и проигравших	256
Глава 19. Как взять на себя личную ответственность	263
Кейт и Мэй (на той же консультации)	263
Благие намерения	268
Вернись и скажи это первым	270
Это тяжкий труд	272
Практика Кейт и Мэй	275
Что, если партнер не берет на себя ответственность?	277
Глава 20. Заключение	278
Приложение. Упражнения на личную ответственность	281
Правильное извинение	282
Ответственная коммуникация	285
Личная ответственность в проблемных коммуникациях:	
чего не надо делать	286
Вернись и скажи это первым	287
Самый умный из присутствующих	289
От «я» к «мы»	290
Ассной лагерь	292
Культура отношений	294
Примечания	296