

# Оглавление

Отзывы о книге	16
Об авторе	20
Благодарности	21
Введение	23
<b>Часть 1. О негативном детском опыте</b>	<b>27</b>
Глава 1. Токсический стресс и негативный детский опыт	29
Глава 2. Как НДО вредит организму. Механизмы	43
Глава 3. Как НДО формирует психологию	53
<b>Часть 2. Решения</b>	
<i>Детальнее об исцелении</i>	75
Глава 4. Обещание исцеления	77
<i>Инструменты самопомощи</i>	91
Глава 5. Стратегии преодоления стресса	93
Глава 6. Стратегии эмоциональной регуляции	101
Глава 7. Позаботьтесь о своем мозге	111
<i>Укрепление и стабилизация нервной системы с помощью методики визуализации</i>	123
Глава 8. Визуализация привязанности	125
Глава 9. Визуализация заботы о себе	133
Глава 10. Визуализация познания окружающего мира	139
Глава 11. Визуализация привязанности в подростковом возрасте	145
Глава 12. Визуализация утешения и заботы о себе в трудные времена	149
<i>Поиск корня проблемы. Стратегии возвращения в прошлое</i>	153
Глава 13. Возвращение к тревожным событиям	155
Глава 14. Возвращение к ключевым убеждениям	165

<i>Проработка чувства стыда</i>	175
Глава 15. Стыд и самооценка	177
Глава 16. Работа с чувством стыда, полученного от родителей	183
Глава 17. Работа над запрограммированным чувством стыда	189
Глава 18. Чувство стыда и наше тело	195
Глава 19. Любите себя и свое тело	199
Глава 20. Исцеляющий внутренний диалог	203
Глава 21. Освободитесь от зыбучих песков своей памяти	209
Глава 22. Как изменился бы мир?	217
Глава 23. Приготовьтесь к возвращению стыда	223
<i>Двигаемся дальше</i>	227
Глава 24. Развивайте чувство уверенности и самоуважения	229
Глава 25. Простите раны прошлого	243
Глава 26. Накормите свою душу	253
Глава 27. Внесите радость в свою жизнь	263
Глава 28. Постройте новое будущее	271
Глава 29. Заключение	277
Приложение А. Журнал навыков	281
Приложение Б. Инвентаризация симптомов стыда	285
Рекомендуемые ресурсы	295
Список литературы	307

# Содержание

<b>Отзывы о книге</b>	16
<b>Об авторе</b>	20
<b>Благодарности</b>	21
<b>Введение</b>	23
Почему именно эта книга	24
Как извлечь максимальную пользу из этой книги	24
Как организована эта книга	25
<b>Часть 1. О негативном детском опыте</b>	27
<b>Глава 1. Токсический стресс и негативный детский опыт</b>	29
Исследование негативного детского опыта	30
Другие факторы НДО	35
Особые положения в отношении младенцев и маленьких детей	38
Материнский стресс	38
Физическая разлука с основным опекуном	39
Пренатальная или родовая травма	40
Серьезный несчастный случай, травма, болезнь или серьезные медицинские процедуры	40
<b>Глава 2. Как НДО вредит организму. Механизмы</b>	43
Гормональная система	43
Иммунная система	44
Гены и эпигеномы	45
Теломеры	46
Неврологическая система	46
Что такое имплицитная память	48
<b>Глава 3. Как НДО формирует психологию</b>	53
Надежная привязанность	53
Ненадежная привязанность	55
Для чего нужна шкала последствий ненадежной привязанности	61
Сила здорового взаимодействия опекуна и ребенка	61

## 8 Содержание

Три основных аспекта психологии НДО	65
Внутренняя безопасность	65
А как насчет НДО, возникающих после первых лет жизни?	67
Стыд	67
Что вы уже выучили на данный момент	68
<b>Часть 2. Решения</b>	
<i>Детальнее об исцелении</i>	75
<b>Глава 4. Обещание исцеления</b>	77
Высвобождение	78
Исцеляющие установки	79
Основа психологической травмы	80
Стоит ли обращаться за психотерапевтической помощью	81
Работает ли терапия	82
Когда следует проходить терапию	83
Рекомендации и ожидания	85
Проверенные и перспективные методы лечения психологических травм	85
Соматическая психотерапия	86
Изобразительное искусство	87
Десенсибилизация и переработка движением глаз	87
Техника эмоциональной свободы	88
Эмоционально-фокусированная супружеская терапия	88
Обратитесь за медицинской помощью	88
<i>Инструменты самопомощи</i>	91
<b>Глава 5. Стратегии преодоления стресса</b>	93
Пятиминутное упражнение для снятия стресса.	
От пальцев ног к макушке	93
Инструкции	94
Соматические навыки	96
Массаж рук разминающими движениями	98
Осознание своего тела	98
Противодействие	99
Изменение осанки	99

Другие стратегии регулирования возбуждения	99
Отслеживая свой прогресс	100
<b>Глава 6. Стратегии эмоциональной регуляции</b>	<b>101</b>
Осознанность и медитация самосострадания	101
Инструкции	103
Таппинг	105
Инструкции	106
Техника эмоционального высвобождения	108
Инструкции	109
Отслеживая свой прогресс	110
<b>Глава 7. Позаботьтесь о своем мозге</b>	<b>111</b>
Большая Тройка	112
Питание	112
Сон	113
Физические упражнения	114
Еще семь стратегий	115
Следите за своим здоровьем	115
Сведите к минимуму количество пестицидов, загрязняющих веществ и консервантов	116
Поддерживайте гигиену ротовой полости	116
Сведите к минимуму прием антихолинергических препаратов	116
Исключите нейротоксичные или нейровоспалительные препараты	117
Откройте себя солнечным лучам и природе	117
Управление стрессом	117
Проверка плана питания	121
Маленькие шаги имеют огромную силу	122
<i>Укрепление и стабилизация нервной системы с помощью методики визуализации</i>	123
<b>Глава 8. Визуализация привязанности</b>	<b>125</b>
Визуализация в утробе матери	126
Инструкции	127

## 10 Содержание

Визуализация привязанности матери и новорожденного	127
Инструкции	127
Визуализация сигналов, полных любви, от родителей или опекунов	129
История Даны	129
Инструкции	130
Визуализация появления нового малыша	132
Инструкции	132
Отслеживая свой прогресс	132
<b>Глава 9. Визуализация заботы о себе</b>	<b>133</b>
Визуализация заботы о себе новорожденном	133
Инструкции	134
Двигаясь в будущее вместе с ребенком	136
Инструкции	136
Отслеживая свой прогресс	137
<b>Глава 10. Визуализация познания окружающего мира</b>	<b>139</b>
Познание мира с идеальными заботливыми родителями	140
Инструкции	140
Познание мира. Забота о себе	141
Инструкции	141
Отслеживая свой прогресс	144
<b>Глава 11. Визуализация привязанности в подростковом возрасте</b>	<b>145</b>
Сообщения от любящего опекуна	145
Инструкции	145
Отслеживая свой прогресс	148
<b>Глава 12. Визуализация утешения и заботы о себе в трудные времена</b>	<b>149</b>
Утешение для страдающего младшего “я”	149
Инструкции	149
Отслеживая свой прогресс	151

<i>Поиск корня проблемы.</i>	
<i>Стратегии возвращения в прошлое</i>	153
<b>Глава 13. Возвращение к тревожным событиям</b>	155
История Исаака	156
Идентифицировать и успокоить ключевое воспоминание	158
Стратегия возвращения для тревожных событий	158
Инструкции	159
Отслеживая свой прогресс	164
<b>Глава 14. Возвращение к ключевым убеждениям</b>	165
Шесть ключевых потребностей	165
Стратегия возвращения к ключевым убеждениям	168
Инструкции	168
Отслеживая свой прогресс	174
<i>Проработка чувства стыда</i>	175
<b>Глава 15. Стыд и самооценка</b>	177
Модель НДО	179
Изучение стыда	181
<b>Глава 16. Работа с чувством стыда, полученного от родителей</b>	183
Встречая стыд лицом к лицу	183
Инструкции	184
Перенастроить ранний стыд	185
Инструкции	185
Отслеживая свой прогресс	188
<b>Глава 17. Работа над запрограммированным чувством стыда</b>	189
Заменяем стыд чувством успешности	189
Инструкции	189
Упражнение. Перезапись старой сцены стыда	191
Инструкции	191
Несколько важных моментов	192
Отслеживая свой прогресс	193

<b>Глава 18. Чувство стыда и наше тело</b>	195
Так как же связано чувство стыда с телом?	196
Отслеживая свой прогресс	198
<b>Глава 19. Любите себя и свое тело</b>	199
Медитация: любовь к телу	199
Инструкции	200
Отслеживая свой прогресс	202
<b>Глава 20. Исцеляющий внутренний диалог</b>	203
Практика исцеляющего внутреннего диалога	205
Инструкции	205
Отслеживая свой прогресс	207
<b>Глава 21. Освободитесь от зыбучих песков своей памяти</b>	209
Другие области применения техники разделения	215
Продолжая жить с болью	216
Техника разделения и чувство юмора	216
Отслеживая свой прогресс	216
<b>Глава 22. Как изменился бы мир?</b>	217
Обработка своих ответов	221
<b>Глава 23. Приготовьтесь к возвращению стыда</b>	223
Отслеживая свой прогресс	225
<i>Двигаемся дальше</i>	227
<b>Глава 24. Развивайте чувство уверенности и самоуважения</b>	229
Понимание чувства стыда, обусловленного внутренними причинами	229
Хороший характер	230
Где и почему мы попадаем в беду	231
Два ключа к самоуважению	231
Принципы исцеления	231
Прекращение саморазрушительного поведения	232



Воспитание характера	236
Медитация целостности	236
Размышления о сильных чертах характера	241
Отслеживая свой прогресс	242
<b>Глава 25. Простите раны прошлого</b>	<b>243</b>
Принципы прощения	244
Ощутить прощение	245
Инструкции	245
Простить себя	246
Инструкции	247
Простите своих родителей и опекунов	247
Инструкции	248
Ищите прощения у других	249
Инструкции	250
Комбинированная медитация прощения	250
Инструкции	251
Отслеживая свой прогресс	251
<b>Глава 26. Накормите свою душу</b>	<b>253</b>
Результаты исследований	255
Питая душу: визуализация духовного исцеления	258
Инструкции	258
Размышления о душе	259
<b>Глава 27. Внесите радость в свою жизнь</b>	<b>263</b>
Вспомните приятные моменты	264
Оживите счастливые воспоминания	264
Почувствуйте благодарность	264
Исследуйте любимые воспоминания о действиях	265
Предвкушение радости	269
Планируйте приятные события	269
Отслеживая свой прогресс	270
<b>Глава 28. Постройте новое будущее</b>	<b>271</b>
Визуализация: прогулка по будущему	272
Отслеживая свой прогресс	276

<b>Глава 29. Заключение</b>	277
<b>Приложение А. Журнал навыков</b>	281
<b>Приложение Б. Инвентаризация симптомов стыда</b>	285
<b>Рекомендуемые ресурсы</b>	295
Негативный детский опыт (НДО)	295
Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	296
Поиск специализированного лечения психологических травм	296
О лечении психологических травм	297
Соматические методы лечения	298
Визуализация заботы о себе	299
Семейная психотерапия, основанная на привязанности	299
Упражнения для снятия напряжения после стресса или травмы	300
Лечебное питание для здоровья мозга	300
Схожая литература	301
Совместное лечение психологических травм для детей, подростков и опекунов	301
Родители, дети и социум	302
Оказание поддержки родителям	302
Платные учебные программы по развитию родительских навыков	305
Программы обучения детей эмпатии	305
Для школ	305
Для специалистов	306
<b>Список литературы</b>	307