

ГНЕВ БЕЗ РАЗРУШЕНИЙ

Главная книга
по управлению
сильными эмоциями
по методу АСТ

Мэттью
Маккей

Георг
Айферт

Джон
Форсайт

Стивен
Хейс

ОТ АВТОРОВ
БЕСТСЕЛЛЕРОВ
ТИРАЖОМ
БОЛЕЕ
2 500 000 ЭКЗ.

Перевод
Анастасии Багрянцевой

МИ∞

Оглавление

Вступительная статья. Гнев, принятие и действие	7
Предисловие и благодарности	11
Введение. Новый подход к гневу	15
Глава 1. Мифы о гневе	30
Глава 2. Борьба с гневом — не лучшее решение	46
Глава 3. Суть борьбы	61
Глава 4. Проблема контроля гнева и боли	80
Глава 5. Как ваши мысли создают гнев	106
Глава 6. Выход из ловушки гнева через принятие	125
Глава 7. Практика осознанного принятия	149
Глава 8. Начать контролировать свою жизнь	166
Глава 9. Как не бояться пламени гнева и боли, разжигающей его	184
Глава 10. Обещание жить позитивно	209
Дополнительная литература, ссылки и другие ресурсы	234
Об авторах	237