

С е т Д Ж . Г и л л и х а н

КПТ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

КАРТЫ

**101 УПРАЖНЕНИЕ,
чтобы направить мысли
в нужное русло, избавиться
от тревоги и взять жизнь
под контроль**

Для самостоятельного
и профессионального
использования

МИО∞

Что представляют собой эти карты?

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) – набор практических, направленных на изменение поведения способов и приемов быстрого вызова положительных эмоций и улучшения качества жизни. В наборе карт по КПТ вы найдете три категории эффективных заданий.

- **ДУМАТЬ:** когнитивные стратегии для направления мыслей в правильное русло.
- **ДЕЛАТЬ:** поведенческие техники для выбора действий, которые формируют желаемый образ жизни.
- **БЫТЬ:** практики осознанности для развития умения жить здесь и сейчас, безраздельно отдаваться текущему моменту и воспринимать его всеми органами чувств.

Три вида заданий пересекаются. При совместном выполнении их эффект усиливается.

Для максимальной пользы открывайте каждый день по одной карте. Не просто читайте их, а обязательно выполняйте задания.

Карту дня можно носить с собой или разместить где-нибудь на виду, чтобы она напоминала, над чем вы работаете сегодня.

Для дополнительной мотивации напоминайте себе о грядущих позитивных изменениях. Они оправдают все усилия!

Занимаясь ежедневно, вы скоро заметите, что используете эти техники уже машинально. Желаю успеха!



Об авторе

Сет Гиллихан — доктор психологии; специализируется на лечении тревожности, депрессии, бессонницы и других расстройств, при-

меняя когнитивно-поведенческие методы. Доктор Гиллихан выступал по всем Соединенным Штатам и за их пределами с лекциями о КПТ и о том, какую роль играет мозг в изменении настроения. Гиллихан является автором множества статей по этой теме и ведет еженедельный подкаст Think Act Be, посвященный умению жить полной жизнью. У доктора Гиллихана есть сайт sethgillihan.com, а также блог Think Act Be на сайте psychotherapy.net.

Copyright © 2019 by Seth J. Gillihan

© Издание на русском языке, перевод, оформление
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2024