

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Почему стоит выбрать именно этот учебник по осознанности для подростков?	9
Глава 1. Осознанное начало	11
1. Встреча с внутренним миром	13
2. Создание намерений	25
Глава 2. Что сейчас происходит?	31
3. Быть и делать	33
4. Работа с чувствами	42
5. Ты — начальник разума	48
6. Твое отношение	55
Глава 3. О стрессе	61
7. Я в стрессе?	63
8. Знакомимся со стрессом	68
9. Осознанный вопрос	76
Глава 4. Справляемся со стрессом	79
10. Сильный стресс	81
11. Стратегии переживания стресса	86

12. Переживаем небольшой стресс.....	92
13. Переживаем большой стресс...	100
Глава 5. Забота о себе	109
14. Сохраняем энергию	111
15. Сострадание к себе.....	120
Глава 6. Осознанное общение и связь	125
16. Слушаем, ведь мы правда рядом: практика «ЗНАЙ»; говорим, ведь нам не все равно: практика «СКАЗ»	127
17. Тревожные разговоры и сообщения	132
18. Связь: ты и я	137
19. Возвращаем осознанное сердце	142
Глава 7. Двигаемся дальше	145
20. Оглядываясь назад.....	147
21. Посмотрим в будущее — твоя практика осознанности	154
Источники	164
Благодарности	166