

**Гринбергер Д., Падески К.**

Разум рулит настроением. Измени свои мысли, привычки, здоровье, жизнь. — СПб.: Питер, 2022. — 320 с.: ил. — (Серия «Сам себе психолог»).

# Оглавление

Отзывы о книге «Разум рулит настроением».....	9
Предисловие.....	11
Благодарности.....	14
Краткое послание лечащему персоналу и заинтересованным читателям.....	17
Перечень письменных заданий.....	20
<b>Глава 1. Как книга «Разум рулит настроением» может вам помочь.....</b>	<b>23</b>
Как книга поможет вам?.....	23
Как понять, что книга мне помогает?.....	25
Как пользоваться книгой.....	25
<b>Глава 2. Анализируем ваши проблемы.....</b>	<b>29</b>
Анализируем проблемы Бена.....	31
Анализируем проблемы Линды.....	34
Анализируем проблемы Мариссы.....	36
Анализируем проблемы Вика.....	39
<b>Глава 3. Главное — мысли.....</b>	<b>42</b>
Как мысли связаны с настроением?.....	42
Как мысли связаны с поведением?.....	45

Как мысли связаны с физическими реакциями? . . . . .	47
Как мысли связаны с внешними факторами? . . . . .	48
Стоит ли искать решение в позитивном мышлении? . . . . .	51
Изменение образа мыслей: единственный ли это способ улучшить самочувствие? . . . . .	52
<b>Глава 4. Определяем и оцениваем настроение. . . . .</b>	<b>54</b>
Определяем настроение . . . . .	54
Оценка чувств. . . . .	58
<b>Глава 5. Устанавливаем личные цели и отмечаем прогресс... .63</b>	
<b>Глава 6. Ситуации, настроение и мысли. . . . .</b>	<b>69</b>
<b>Глава 7. Автоматические мысли. . . . .</b>	<b>79</b>
Как мы начинаем осознавать свои автоматические мысли? . . . . .	81
Заряженные мысли. . . . .	90
<b>Глава 8. Где доказательство? . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>Глава 9. Альтернативное или взвешенное мышление. . . . .</b>	<b>117</b>
Что делать, если мое настроение не изменилось? . . . . .	128
Что делать, если заряженная мысль подтверждается доказательствами? . . . . .	134
Проверка настроения. . . . .	135
<b>Глава 10. Новые мысли, план действий и план принятия. . . . .</b>	<b>139</b>
Принятие. . . . .	149
Проверка настроения. . . . .	154
Проверка целей. . . . .	154
<b>Глава 11. Исходные предположения и поведенческие эксперименты. . . . .</b>	<b>156</b>

Определяем исходные предположения. . . . .	164
Эксперимент 1. Всегда ли «тогда/то...» следует за «если...»? . . . . .	168
Эксперимент 2. Наблюдаем за другими и смотрим, применимо ли правило «если... тогда/то...» к ним . . . . .	170
Эксперимент 3. Делаем обратное и смотрим на результат. . . . .	171
Проверка настроения. . . . .	178
<b>Глава 12. Новые фундаментальные убеждения, благодарность и проявление доброты. . . . .</b>	<b>179</b>
Определяем фундаментальные убеждения: метод «сверху вниз». . . . .	184
Проверяем фундаментальные убеждения. . . . .	191
Определяем новые фундаментальные убеждения. . . . .	192
Укрепляем новые фундаментальные убеждения. . . . .	194
Укрепление фундаментальных убеждений при помощи поведенческих экспериментов. . . . .	201
Благодарность. . . . .	205
Выражаем благодарность другим людям. . . . .	211
Проявление доброты. . . . .	213
Проверка настроения. . . . .	216
Что делать дальше? . . . . .	216
<b>Глава 13. Анализируем вашу депрессию. . . . .</b>	<b>218</b>
Определяем и оцениваем симптомы депрессии. . . . .	219
Когнитивные аспекты депрессии. . . . .	224
Лечение депрессии. . . . .	228
Запланируйте дела, которые вам приятно выполнять или которые позволяют вам чего-то добиться. . . . .	243

<b>Глава 14. Анализируем вашу тревогу</b> .....	<b>252</b>
Тревожное поведение .....	258
Тревожные мысли .....	263
Преодоление тревоги .....	268
<b>Глава 15. Анализируем ваши гнев, вину и стыд</b> .....	<b>290</b>
Гнев .....	293
Вина и стыд .....	307
<b>Глава 16. Удерживаем результат и становимся более счастливыми</b> .....	<b>321</b>
Сокращаем риск рецидива .....	328
Поставьте книгу «Разум рулит настроением» на видное место .....	331
Используйте «Разум рулит настроением», чтобы стать более счастливым .....	332
<b>Эпилог</b> .....	<b>335</b>
Измените свое состояние, изменяя ход своих мыслей .....	340
<b>Приложение</b> .....	<b>341</b>
Второй экземпляр избранных письменных заданий и указатель по различным типам состояния .....	341