



Кристофер Уиллард,
Митч Абблетт
и Тим Десмонд

КАРТЫ ЛИЧНОЙ СИЛЫ

50 ПРАКТИК,
чтобы позаботиться
о себе

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

ЧТО ТАКОЕ САМОСОСТРАДАНИЕ

Самосострадание предполагает доброжелательное и заботливое отношение к самому себе вместо привычки судить и критиковать свои мысли и поступки. Эта способность, которую можно развить с помощью психологических практик, задействует те участки головного мозга, которые отвечают за эмоциональную регуляцию, снижение уровня депрессии и тревожности, а также за улучшение общего благополучия.

Это понятие включает сочувственное отношение к себе в трудных жизненных ситуациях и принятие всего хорошего, что есть в нас самих и в нашей жизни. Речь не идет об эгоизме. Наоборот, исследования показывают, что воспитание самосострадания уменьшает эгоистические наклонности и развивает более сострадательное отношение к другим, ощущение близости и связи с окружающими.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КОЛОДОЙ

Идея проста. По собственному желанию вы можете выбрать любую карточку и практиковать указанную в ней психологическую установку в течение дня или недели. Психолог может попросить клиента выбрать какую-либо карточку в конце приема, преподаватель может раздать карточки студентам для самостоятельной или групповой практики.

Вы также можете разработать собственную программу личностного роста, ежедневно практикуя предложения, содержащиеся в карточках, в течение недели, месяца или дольше или выбирая те карточки, которые оказались наиболее эффективными. В колоде имеются также пустые карточки, которые вы можете заполнить собственными практиками.

Как бы вы ни использовали колоду, желание и готовность работать с ней сами по себе ведут к росту самосострадания и благополучия!

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы выражаем глубокую благодарность многим людям за то, что учили нас, были для нас наставниками и вдохновителями создания этого набора психологических практик. Помимо членов наших семей и многочисленных клиентов, мы бы хотели поблагодарить таких профессионалов своего дела, как Кристин Нефф, Крис Гермер, Элиша Голдштейн, и других пионеров в области исследований и практики самосострадания. Кроме того, мы благодарны множеству других исследователей и практикующих специалистов, которые способствовали лучшему пониманию принципов заботы и доброжелательного отношения к себе.

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

