

# Turinys

<b>Pratarmė. Diana Fosha</b>	<b>9</b>
<b>1 Pažintis su pokyčių trikampiu</b>	
Kuo ši knyga gali jums pasitarnauti	23
Mano istorija	29
Pokyčių trikampio esmė	35
Jūsų jausmai kelia diskomfortą ar ne?	49
<b>2 Išlaisvinkite bazinius jausmus</b>	
Franės panika, nerimas ir sielvartas	55
Pokyčiai įmanomi bet kokio amžiaus: neuromokslas ir neuroplastiškumas	73
Eksperimentas: sulėtiname tempą	82
<b>3 Identifikuokite traumą</b>	
Saros depresija ir konfliktų sprendimas	93
Visi mes šiek tiek traumuoti: traumos mažąja t ir didžiąja T	111
Mes užprogramuoti kurti ir palaikyti ryšius: prieraišumo mokslas	119
Eksperimentas: atjauta sau	129
Eksperimentas: buvimas motina sau	131
<b>4 Baziniai jausmai</b>	
Bonės įniršis	137
Viskas, ką privalote žinoti apie bazinius jausmus	160
Eksperimentas: atkreipkite dėmesį į vidinius išgyvenimus	169
Eksperimentas: aptikite savo bazinius jausmus	174

## 5 Slopinantys jausmai

Spenserio socialinis nerimas.....	179
Darbas su nerimu, gėda ir kalte.....	190
Eksperimentas: kaip sušvelninti nerimą.....	221
Eksperimentas: gėdinančios žinutės.....	224
Eksperimentas: „turėtum“ pamokymai, su kuriais susiduriate kasdien.....	228
Eksperimentas: kaltė.....	232
Gydantys džiaugsmo, dėkingumo ir pasididžiavimo savimi jausmai.....	235
Eksperimentas: džiaugsmas, dėkingumas ir pasididžiavimas.....	240

## 6 Gynybos mechanizmai

Marijaus istorija: per trauminę patirtį ramybės link.....	247
Gynybos mechanizmai.....	260
Eksperimentas: pastebėkite savo gynybos mechanizmus.....	269

## 7 Nuoširdumo būseną

Saros sugrįžimas: tikrasis aš ir nuoširdumo būseną.....	275
Tikrasis aš, nuoširdumo būseną ir su ja susiję jausmai.....	283
Eksperimentas: pastebėkite savyje jausmus, būdingus nuoširdumo būsenai.....	290
Eksperimentas: raskite savo vietą pokyčių trikampyje.....	293
Eksperimentas: darbas su pokyčių trikampiu.....	295

<b>Keli žodžiai pabaigai</b> .....	299
<b>Padėka</b> .....	303
<b>Šaltiniai</b> .....	307
<b>A priedas</b> .....	309
<b>B priedas</b> .....	313
<b>Literatūros sąrašas</b> .....	317
<b>Paaiškinimai</b> .....	325
<b>Apie autore</b> .....	335