

УДК 37.034:398.21:21130.3
ББК 87я9
Р58

Р58 Роулингс-Смит Елена

Психологические тумблеры: книга-тренажёр. – М.: КТК «Галактика», 2021. – 126 с.: ил.

ISBN 978-5-6045098-2-1

Эта книга поможет выработать привычку переключаться с негатива в позитив. В основе – знания о работе мозга и многолетний опыт встраивания полезных привычек и управления эмоциями по методике Дистанции в синтон-подходе.

В книге описаны 36 «психологических тумблеров», из которых каждый читатель составит набор тех, которые подходят именно ему. Формат «тренажёра» с чек-листами и контрольными работами, а также форма подачи с юмором и яркими примерами поможет лучше запомнить техники, чтобы чаще к ним обращаться в нужный момент.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-5-6045098-2-1

© Роулингс-Смит Елена, 2020
© Университет практической психологии, 2020
© Оформление, издание КТК «Галактика», 2021

Оглавление

Предисловие	6
Как я написала эту книгу.....	7
Что такое «негативная сказка»?.....	8
Что я понимаю под тумблером?.....	10
Дневные и ночные тумблеры.....	12
Техника безопасности: «От защиты – к Учёбе».....	13
Как работает мышление.....	15
Как работает память.....	17
Эвристики и когнитивные ошибки.....	18
Как меняются привычки мышления.....	21
Разворот мышления с негатива на позитив.....	22
Негативные сказки: типичные примеры ошибок.....	23
Сказ о токсичности	23
Сказ о драматическом треугольнике	24
Сказ о стадиях проживания горя.....	25
Сказ о кризисе среднего возраста.....	27
Сказы о глазе, порче и венце безбрачия	28
Сказ о невезении и «у других лучше».....	29
Итоги вводной части	30
Тумблер 1. Первый тумблер – это тело.....	31
Тумблер 2. Перевести проблемы в задачи.....	33
Тумблер 3. Три Авторских ключа.....	35
Тумблер 4. Четыре поля Квадрата Батайкиной.....	37
Тумблер 5. Ошибочка!	42
Промежуточная аттестация.....	45
Тумблер 6. Шесть дней в неделю – пишу Благодарности	46
Тумблер 7. Семь дней в неделю – пишу Успехи.....	47
Тумблер 8. Бесконечность Повышателей настроения	50
Тумблер 9. Персональный 911	56
Тумблер 10. Десятка чётких конкретных дел.....	58
Внеплановая проверка	60

Тумблер 11. Ты же Автор!	64
Тумблер 12. Интересненько!	67
Тумблер 13. Старый знакомый	69
Тумблер 14. Ведьмы горят на кострах.....	70
Тумблер 15. Закрывать гештальт.....	73
Тумблер 16. Всегда Хорошо.....	76
Тумблер 17. Встать во Вторую позицию	78
Тумблер 18. Полный порядок	83
Тумблер 19. Армейская чёткость	85
Тумблер 20. Вычерпываю плюсы	87
Плановая Контрольная работа	89
Тумблер 21. Декларация о принятии реальности	90
Тумблер 22. Время нас не щадит, но лечит	94
Тумблер 23. Сто хотелок.....	96
Тумблер 24. Адресно и целесообразно	98
Тумблер 25. Персональная молитва	100
Тумблер 26. Полезно, правильно	102
Тумблер 27. Волшебный вопрос «Зачем?».....	104
Тумблер 28. А-ну, стих!	106
Пробный экзамен.....	108
Тумблер 29. Квадратное дыхание	109
Тумблер 30. Колыбельная.....	110
Тумблер 31. Аутогенная тренировка	112
Тумблер 32. Ангел	116
Тумблер 33. Эмоциональный банк	117
Тумблер 34. Метафора жизни.....	118
Тумблер 35. Смотреть с высоты, смотреть из перспективы.....	120
Тумблер 36. Что я беру с собой в Новый год?	121
Итоговая рефлексия	123
Заключение и Благодарности	124