

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2  
Б30

Переводчик МИХАИЛ СЕРГЕЕВ  
Редактор ОЛЬГА БАРАШ

**Бахим Саша**

Б30 Психотерапия на каждый день: 100 техник для счастливой и спокойной жизни / Саша Бахим ; Пер. с нем. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 272 с.

ISBN 978-5-9614-8525-7

Любой профессиональный психотерапевт имеет в своем арсенале набор техник и приемов, с помощью которых он диагностирует состояние клиента и ищет пути решения его проблемы. И хотя освоение некоторых приемов требует серьезной подготовки, есть много таких, которые доступны каждому. Саша Бахим — опытный психотерапевт из Германии, описывает 100 проверенных техник, которые он использует в своей практике, чтобы научить клиентов правильно оценивать свои чувства и потребности, справляться с постоянным стрессом и завышенными требованиями к себе. Легкий юмор, наглядные примеры, увлекательные интеллектуальные эксперименты и истории из жизни помогут вам освоить эти техники самостоятельно и применять их в любой жизненной ситуации.

УДК 159.923.2  
ББК 88.351.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в интернете и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).

© 2022 by Remote Verlag  
The edition is published by arrangement  
with Remote Verlag  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2024

ISBN 978-5-9614-8525-7 (рус.)  
ISBN 978-1-955655-34-7 (нем.)

# Содержание

<i>Предисловие</i> .....	7
<b>01. Джинн из лампы</b>	
Как правильно формулировать цели.....	9
<b>02. Кому укропа?</b>	
Попробуйте что-нибудь новенькое.....	20
<b>03. Vamos a la playa!</b>	
Принятие решений .....	35
<b>04. Класс дайвинга</b>	
Содействовать переменам .....	50
<b>05. Буря в бокале коктейля</b>	
Понять чувства.....	65
<b>06. Пинг-понг отменяется!</b>	
Мыслить конструктивно .....	75
<b>07. Власть «должнанизма»</b>	
Должны? А что это такое?.....	91
<b>08. Из ящика — на стол</b>	
Смените точку зрения .....	103
<b>09. Худшее возможно всегда!</b>	
Все относительно .....	114
<b>10. Последний кусок пирога</b>	
Поиск виновных .....	128

<b>11. Карусель из розовых слонов</b>	
Долой навязчивые мысли.....	138
<b>12. Думаю, следовательно, существую — следовательно, думаю, что существую</b>	
Как расшатать укоренившуюся мысль .....	149
<b>13. Качаемся по рецепту</b>	
Задействуем ресурсы.....	157
<b>14. 10 евро — это 10 евро!</b>	
Ценить позитивное .....	172
<b>15. Супермен на тестостероне</b>	
Примируем тело и разум .....	185
<b>16. Саблезубый тигр дышит в затылок</b>	
Учимся понимать страх .....	194
<b>17. Расслабьтесь и получите удовольствие</b>	
О регулярной релаксации.....	207
<b>18. Открыть глаза и вперед!</b>	
Противостояние страху .....	220
<b>19. Да, конечно! То есть нет! В общем, ну...</b>	
Развиваем уверенность в себе .....	233
<b>20. День сурка</b>	
Меняем стиль отношений.....	244
<i>Послесловие .....</i>	<i>265</i>
<i>Благодарности .....</i>	<i>266</i>
<i>Литература .....</i>	<i>267</i>