

УДК 17.023:225;316.612

ББК 87.3(5Япо)6-212

Ч-24

Часкалсон М.

Ч-24 Живи осознанно, работай продуктивно: 8-недельный курс по управлению стрессом / Майкл Часкалсон ; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2016. — 194 с.

ISBN 978-5-9614-4799-6

Хотите вести спокойную и наполненную смыслом жизнь — без стрессов и вечного недовольства собой и окружающими? Развивайте в себе осознанность, присутствие в настоящем моменте, — это не так сложно, как кажется, и для этого не нужно ударяться в буддизм. От умения фокусировать внимание зависят наш образ жизни и само ее содержание: одни обогащают свою жизнь, другие делают ее пустой, одни выбиваются в лидеры, другие плетутся в хвосте. А большинство все время чем-то заняты, но ничего не успевают и ничего не добиваются. Научившись управлять фокусом своего внимания, вы сможете правильно расставлять приоритеты, перестанете волноваться из-за чепухи, начнете объективно воспринимать происходящее вокруг, усилите эмоциональный интеллект, сделаете свою жизнь более насыщенной — и наконец возьмете ее под контроль.

Книга Майкла Часкалсона, содержащая подробную инструкцию по усилению осознанности, будет интересна самому широкому кругу читателей: и рядовым сотрудникам, уставшим от постоянного напряжения на работе, и руководителям, старающимся обеспечить процветание своей организации, и преподавателям-психологам, желающим пополнить свой профессиональный инструментарий, — и вообще всем тем, кто стремится найти ключ к счастью в себе самом.

УДК 17.023:225;316.612

ББК 87.3(5Япо)6-212

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 сети Интернет 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 lib@alpina.ru.

© 2011 John Wiley & Sons, Ltd.

Все права защищены. Авторизованный перевод с английского издания, опубликованного John Wiley & Sons Limited. Ответственность за точность перевода лежит исключительно на ООО «Альпина Паблишер». Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена ни в какой форме без письменного разрешения правообладателя, John Wiley & Sons Limited.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2014

ISBN 978-5-9614-4799-6 (рус.)

ISBN 978-0-470-66158-1 (англ.)

Оглавление

Предисловие	9
Вступление	13
Введение	17
<i>Обучение осознанности: экономическое обоснование</i>	
1. Что такое осознанность?	27
2. Тренировка осознанности	41
3. Плохой и хороший стресс	61
<i>Вверх и вниз по кривой Йеркса–Додсона</i>	
4. Приближение и избегание	75
<i>Узнаем новые способы понимать и принимать текущий момент</i>	
5. Метамышление	89
<i>Мысли — это только мысли</i>	
6. Отклик	99
<i>Учимся не реагировать</i>	
7. Осознанность и эмоциональный интеллект	107
<i>Положительные взаимоотношения на работе</i>	

8. Осознанность для лидеров	119
9. Осознанность в коучинге	135
10. Жить осознанно	145
11. Как провести 8-недельный курс осознанности в вашей организации	151
Приложение 1	169
<i>Руководство для преподавателей курсов, основанных на практике осознанности</i>	
Приложение 2	172
<i>Обзор актуальных исследований осознанности</i>	
Приложение 3	175
<i>Дополнительная литература</i>	
Приложение 4	176
<i>Дальнейшее изучение осознанности и другие ресурсы</i>	
Список использованной литературы	179