

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение.....	13
Глава 1 Малката травма и защо тя е значима	19
Големите травми и здравето.....	20
Важни житейски събития, които повечето от нас ще преживеят в даден момент	21
Малките травми – липсващото звено?.....	22
Разклати лодката – не клати лодката, мила (<i>Rock the Boat – Don't Rock the Boat, Baby</i>)	24
Пътуване към разбирането на малката травма	24
Малки травми от детството	25
Малките травми са кумулативни и се влияят от контекста	29
Малки травми от отношения	32
Малки травми от работното място.....	36
Малки травми от обществото	38
Малките травми и психологическата имунна система.....	42
Няколко думи за приемането – то не е примирение	45
Защо всичко това е от значение?	46
Да започваме... ..	47
Глава 2 И не заживели щастливо... ..	51
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване	53
Какво всъщност е щастието?	53
Какво ни прави щастливи? „Големите седем“	55
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	61
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	66

Глава 3 Комфортно вцепенение	71
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	75
Защо малките травми ни затрудняват толкова много да опишем чувствата си?	77
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	79
Емотобиомът – многообразието е всичко.....	81
Повече от думи.....	83
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	86
Глава 4 Роден за стрес	93
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	95
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	103
Подходът ОПД, стъпка 3: Действия при стрес и тревожност.....	108
Глава 5 Парадоксът на перфекционизма	119
Перфекционизмът – вроден или заучен?	121
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване	121
Маладаптивен срещу адаптивен перфекционизъм.....	124
Отлагането – какво то не е.....	125
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	130
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	132
Глава 6 Човешки привидности, а не човешки същества	141
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	142
Микроагресиите като малки травми.....	145
Други причини никога да не се чувствате достатъчно добри.....	149
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	151
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	154
Глава 7 Изяж се!	161
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	164
Храната като любов.....	165
Храната като награда	168

Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	170
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	173
По-дългосрочни действия за преодоляване на емоционалното хранене.....	176
Глава 8 Какво общо има любовта с това?	181
Философия и таксономия на любовта	184
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	188
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	194
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	200
Глава 9 Да спим – и да сънуваме	205
Защо сме толкова обсебени от съня?	207
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	208
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	212
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	218
Глава 10 Преходи, преходи, преходи...	227
Чии етапи са това всъщност?.....	228
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	232
Дете в свят на възрастни.....	234
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	236
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	242
Глава 11 Да скочиш в бездната, а не да се взираш в нея: рецепта срещу малките травми в живота ви	249
Подходът ОПД – за цял живот	250
Подходът ОПД, стъпка 1: Осъзнаване.....	251
Подходът ОПД, стъпка 2: Приемане.....	256
Подходът ОПД, стъпка 3: Действие	259
Животът е марафон, а не спринт – но трябва да не спирате да тичате.....	272
Последна бележка.....	273
Бележки	275
Благодарности	285