

# ЗМІСТ

Подяки	15
Передмова. Чи справді цей робочий зошит працює?	19
Вступ	25

## ЧАСТИНА I. ГОТУЄМО ШЛЯХ ДО ЧОГОСЬ НОВОГО

<b>1</b>	Оберіть новий підхід — і здобудьте новий результат	43
<b>2</b>	Ви не самотні: що таке тривога і супутні розлади	67
<b>3</b>	Зіткнення з основною проблемою: жити, намагаючись уникати страху і тривоги, — це не життя	107
<b>4</b>	Міфи про тривогу та супутні розлади	119
<b>5</b>	Відпустити старі міфи — відкрити нові можливості	135

## ЧАСТИНА II. ПОЧАТОК НОВОЇ ПОДОРОЖІ

<b>6</b>	Чим доведеться заплатити, взявши відповідальність за своє життя	157
<b>7</b>	Що для вас важливіше — керувати тривогою чи жити повноцінним життям?	177
<b>8</b>	Припинити боротьбу з тривогою — ось вихід	193

<b>9</b>	Ви контролюєте свій вибір, дії та долю	217
<b>10</b>	Входження в життя з усвідомленим прийняттям	239
<b>11</b>	Погляд спостерігача: ви — це більше ніж ваші проблеми	263

### ЧАСТИНА III. ПОВЕРНЕННЯ СВОГО ЖИТТЯ І ЙОГО ПРОЖИВАННЯ

<b>12</b>	Ваше життя — у ваших руках	291
<b>13</b>	Пошук власних цінностей	313
<b>14</b>	Звільнення від тривоги за допомогою усвідомленого прийняття	339
<b>15</b>	Співчуття до своєї тривоги	362
<b>16</b>	Розвиток впевненості в собі	378
<b>17</b>	Подолання дискомфорту через критичні судження	400
<b>18</b>	Примирення з важким минулим	422
<b>19</b>	Рух у напрямку до цінностей життя	444
<b>20</b>	Дотримуйтесь курсу і живіть своїми цінностями	463
	Додаткова література та інтернет-ресурси	478
	Список використаної літератури	482

# ПЕРЕДМОВА

## ЧИ СПРАВДІ ЦЕЙ РОБОЧИЙ ЗОШИТ ПРАЦЮЄ?

*Дослідження — це процес ходіння  
провулками з метою з'ясувати, чи не є  
вони глухими.*

Марстон Бейтс

Написано безліч книжок про те, як допомогти собі під час виникнення тривоги. Більшість з них створено з наміром запропонувати щось, що може бути корисним. Того самого хотіли і ми під час написання цієї книги.

Проте ми знаємо, що добрі наміри не завжди ведуть до добрих результатів. Ви й самі це знаєте. Ви можете, наприклад, прагнути допомогти комусь, але вам бракує навичок чи ресурсів, щоб змінити ситуацію на краще. Так само і чудово написана книга не є гарантією того, що вона дійсно покращить життя тих, хто її прочитає.

Єдиний спосіб перевірити це — протестувати книгу, провівши системне дослідження. І тут можливі три результати: (а) книга допомагає, і життя читачів значно покращується; (б) книга шкодить, і людям стає гірше; або (с) книга не має жодного впли-

ву, і люди після її прочитання не стають кращими і залишаються такими, як і були.

Звичайно, більшість авторів воліли б почути, що їхня книга виявилася корисною, але щоб дізнатися про це напевно, їм треба постаратися перевірити, чи не помилилися вони. Єдиний спосіб об'єктивно це з'ясувати — протестувати книгу за допомогою надійних методів. Саме це ми і зробили з книгою, яку ви тримаєте в руках.

Отже, ми пропонуємо вам ознайомитися з тим, про що ми дізналися і що це означає для вас.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РОБОЧОГО ЗОШИТА**

Метою цього дослідження було дізнатися, чи справді цей робочий зошит є корисним і чому саме. Отже, ми провели дослідження, щоб з'ясувати, чи змінює цей посібник життя таких самих людей, як і ви (Ritzert, Forsyth, Berghoff, Boswell, & Eifert, 2016).

До дослідження було залучено 503 особи, які повідомили, що борються з постійною тривогою та депресією. Потім наші дослідники випадково, підкинувши монетку, поділили їх на групи: одна мала почати користуватися робочим зошитом одразу ж і продовжувати протягом дванадцяти тижнів, інша — протягом дванадцяти тижнів мала перебувати в режимі очікування. Після дванадцяти тижнів ми запропонували робочий зошит тим, хто спочатку перебував у режимі очікування, аби вони тепер також користувалися ним протягом дванадцяти тижнів. Потім через шість і дев'ять місяців ми провели повторне дослідження з метою проконтролювати стан кожного.

Зазначимо, що ми не контактували з жодним читачем, що брав участь у дослідженні, тому з нашого боку не було ніяких настанов чи терапії. Все, що ми пропонували учасникам, — це самостійно читати посібник та працювати з поданим там матеріалом. І це все!

## **Набуття навичок зі зниження рівня тривоги та страху**

Як ви згодом дізнаєтесь, цей робочий зошит навчає багатьом навичкам, які допоможуть розвинути інший тип стосунків зі своєю тривогою та страхом. Серед цих навичок — вміння зменшувати потребу уникати важких думок і занурюватися в них, здатність бути більш присутнім у теперішньому, бути більш гнучким, співчутливим і добрим до себе, приймати свої внутрішні переживання такими, якими вони є. В рамках дослідження такі показники стану умиротворення і відчуття щастя було виміряно на початку, потім через дванадцять тижнів та через шість і дев'ять місяців.

Хороша новина полягає в тому, що результати дослідження переконливо підтверджують ефективність робочого зошита. Читачі, які працювали з посібником, повідомляли про помітні і значні досягнення: підвищення усвідомленості, співчуття до себе і здатності відчужуватися від неприємних думок; вони також стали менше уникати тривоги, страху та інших неприємних емоцій і виявляти здатність прийняття. Ці зміни збіглися з використанням практик із посібника. Ті, хто перебував у режимі очікування, продемонстрували ці здобутки тоді, коли почали працювати з робочим зошитом, але не раніше. Найважливіше те, що читачі зберегли свій покращений стан, що було підтверджено під час перевірки через шість і дев'ять місяців.

Отже, підсумовуючи, ми можемо сказати, що наші сподівання здійснилися. Результати показують, що робочий зошит радикально змінює ставлення людини до своєї тривоги, допомагає досягти злагоди між розумом і тілом. До того ж результати показують, що робочий зошит — завдяки фокусуванню на цінностях і на прагненні робити те, що є дійсно важливим, — покращує якість життя людей.

### **А як же бути з тривогою і страхом?**

Працюючи з робочим зошитом, ви з'ясуєте, що питанню зниження рівня тривоги і страху приділяється не надто багато