

# فهرست

۴	مقدمه
۵	۱۰ فرمان کلیدی برای توانمندسازی مغزی
۷	پلهی اول مغز آگاه من: از هیجان تا شناخت
۱۹	پلهی دوم ورق زدن لغت‌نامه‌ی احساسات در مغز
۳۱	پلهی سوم فاصله‌گذاری: جعبه‌ابزار تنظیم احساسات
۴۳	پلهی چهارم شیرجه در دریای رؤیاهای و تلاش برای جست‌وجوی نجات‌گریق
۵۵	پلهی پنجم بازسازی شناختی: سدی برای جریان افکار منفی
۶۷	پلهی ششم محاصره در گردبادی به نام نشخوار ذهنی
۷۹	پلهی هفتم تلاش برای پیدا کردن گنجی به نام هدف
۹۱	پلهی هشتم انکار، چسبی که به آسانی جدا نمی‌شود
۱۰۳	پلهی نهم شکستن عینکی با شیشه‌های قرمز: کنترل خشم
۱۱۵	پلهی دهم شکرگزاری: نامه‌ای که هر روز نوشته می‌شود
۱۲۷	پلهی یازدهم ذهن آگاهی: تمرینی ضروری حتی در زمان غذا خوردن (بخش اول)
۱۳۹	پلهی دوازدهم ذهن آگاهی: تمرینی ضروری حتی در زمان غذا خوردن (بخش دوم)
۱۵۱	پلهی سیزدهم معجزه‌ای به نام پذیرش
۱۶۳	پلهی چهاردهم ترکیب هیجان و شناخت: لازمه‌ی یک «من» سالم
۱۷۵	پاسخ‌نامه