



فهرست



۴۸.....	۱۶. آگاهی از تنفس.....	۸.....	مقدمه.....
۵۰.....	۱۷. ژست کودک.....	۱۰.....	نحوه‌ی استفاده از این کتاب.....
۵۲.....	۱۸. گربه/گاو.....	۱۳.....	بررسی و سنجش قبل و بعد از هر تمرین.....
۵۴.....	۱۹. پاها روی دیوار.....	۱۶.....	تمرین‌ها.....
۵۶.....	۲۰. پُل همراه تنفس.....	۱۶.....	۱. تمرکز نوسان‌دار.....
۶۰.....	۲۱. پروانه.....	۱۸.....	۲. زمینه‌سازی حسی.....
۶۲.....	۲۲. پیچ و تاب.....	۲۰.....	۳. ۱-۲-۳-۴-۵.....
۶۴.....	۲۳. نفس اقیانوس.....	۲۲.....	۴. زره خود را رها کنید.....
۶۶.....	۲۴. گوش دادن آگاهانه به موسیقی.....	۲۴.....	۵. آرامش کامل بدن.....
۶۸.....	۲۵. نفس متحرک.....	۲۶.....	۶. سوئیچینگ فوکوس.....
۷۰.....	۲۶. ثبت میزان تنفس.....	۲۸.....	۷. ذهن آگاهی با فنجان چای.....
۷۲.....	۲۷. مکان امن.....	۳۰.....	۸. تأثیرات سیستم عصبی بر بدن.....
۷۴.....	۲۸. بوییدن یک رایحه.....	۳۲.....	۹. اسکن بدن.....
۷۶.....	۲۹. آغوش پروانه‌ای (تحریک دوطرفه).....	۳۴.....	۱۰. ماساژ گوش.....
۷۸.....	۳۰. ضربه زدن ریتمیک به ران‌ها (تحریک دوطرفه).....	۳۸.....	۱۱. دید محیطی.....
۸۲.....	۳۱. ضربه زدن به روی انگشتان (تحریک دوطرفه).....	۴۰.....	۱۲. ماساژ صورت.....
۸۴.....	۳۲. آغوش ایمنی‌بخش.....	۴۲.....	۱۳. فشار دادن بازو.....
۸۶.....	۳۳. ارتباط بین جسم و ذهن.....	۴۴.....	۱۴. لرزش جسمی.....
۸۸.....	۳۴. ورزش عصب واگ.....	۴۶.....	۱۵. نفس شکمی سنگین.....



۳۵. رها کردن ۹۰
۳۶. پرت کردن حواس ۹۲
۳۷. رودخانه ذهن ۹۴
۳۸. تنفس متناوب از سوراخ بینی ۹۶
۳۹. نفس پنج انگشتی ۹۸
۴۰. احساسات جسمانی ۱۰۰
۴۱. سنجش مرزی ۱۰۴
۴۲. نفس شفافبخش ۱۰۶
۴۳. احساس نفس ۱۰۸
۴۴. دویدن درجا و خم شدن ۱۱۰
۴۵. فراز و نشیب ۱۱۲
۴۶. پنجه / پاشنه ۱۱۴
۴۷. فشار به دیوار ۱۱۶
۴۸. سپر انرژی ۱۱۸
۴۹. آواز خواندن و زمزمه‌های آرامش‌بخش ۱۲۰
۵۰. یخ و آب سرد ۱۲۲
۵۱. نیت و هدف‌گذاری با شمع ۱۲۶
۵۲. تکان دادن آرامش‌بخش ۱۲۸
۵۳. خوابیدن روی شکم ۱۳۰
۵۴. دوش آرامش‌بخش ۱۳۲
۵۵. بمب‌های معطر ۱۳۴
۵۶. ارتباط ایمن ۱۳۶
۵۷. نقاشی احساسات ۱۳۸
۵۸. گردش در طبیعت ۱۴۰
۵۹. آه فیزیولوژیکی ۱۴۲
۶۰. نام بردن احساسات ۱۴۴
۶۱. اسکن نقطه داغ ۱۴۸
۶۲. پتویچ کردن خودمان ۱۵۰
۶۳. ابزار (۵ - ۵ - ۵) ۱۵۲
۶۴. یادداشت‌های برجسب‌دار ۱۵۴
۶۵. پاکسازی مغز ۱۵۶
۶۶. برای تغییر فقط روی یک کار تمرکز کنید ۱۵۸
۶۷. موسیقی ۱۶۰
۶۸. ضربه‌های بدنی ۱۶۲
۶۹. پیاده‌روی آگاهانه ۱۶۴
۷۰. ذهن آگاهی با شمع ۱۶۶





۷۱. خود ارزیابی..... ۱۷۰
۷۲. ارتباط با شهود درونی..... ۱۷۲
۷۳. تماس کف پا با زمین..... ۱۷۴
۷۴. استراحت چشمی..... ۱۷۶
۷۵. نفس شکلات داغ..... ۱۷۸
۷۶. نفس ماترا..... ۱۸۰
۷۷. پیاده‌روی همراه با عکاسی آگاهانه..... ۱۸۲
۷۸. چیدن آگاهانه..... ۱۸۴
۷۹. تمرکز روی یک شیء..... ۱۸۶
۸۰. تکرار جملات تأکیدی مثبت..... ۱۸۸
۸۱. رنگ آرامش..... ۱۹۲
۸۲. شیء آرامش‌بخش..... ۱۹۴
۸۳. ارتباط با بدن..... ۱۹۶
۸۴. لنگر انداختن در زمان حال..... ۱۹۸
۸۵. گرما..... ۲۰۰
۸۶. آب آرامش‌بخش..... ۲۰۲
۸۷. صداهای آرامش‌بخش..... ۲۰۴
۸۸. ترکیب تحریک دوطرفه چشم و دست..... ۲۰۶
۸۹. سوزاندن لیست افکار و خاطرات مزاحم..... ۲۰۸
۹۰. انتشار تکان در بدن..... ۲۱۰
۹۱. پشتیبانان خردمند..... ۲۱۴
۹۲. حرکت کاتریلار و ماهی..... ۲۱۶
۹۳. پردازش و رهاسازی عاطفی..... ۲۱۸
۹۴. غدد آدرنال را به آغوش بکشید..... ۲۲۰
۹۵. آگاهی دوگانه..... ۲۲۲
۹۶. تمرکز بر دم و بازدم هنگام جوشیدن آب..... ۲۲۴
۹۷. تنفس موجی..... ۲۲۶
۹۸. سوگیری عمقی و سوگیری تأییدی..... ۲۲۸
۹۹. مانترهای آینه آبی..... ۲۳۰
۱۰۰. مهربانی؛ دوست داشتن خود و دیگران است..... ۲۳۲
۱۰۱. نفس شادی..... ۲۳۴
- ایده‌هایی برای تمرین روزانه..... ۲۳۸
- اصطلاحات مفید..... ۲۴۰

