

- ❖ فصل ۵: تکنیک‌هایی برای آموزش اصول توجه آگاهی ..... ۱۰۳
- توضیح فرآیند اصلی در توجه آگاهی ..... ۱۰۴
- تکنیک ۵-۱: توجه، پذیرش، رها کردن، بازگشت ..... ۱۰۴
- تکنیک ۵-۲: سرآغازی برای معرفی مفهوم توجه آگاهی پیدا کنید ..... ۱۰۶
- تکنیک ۵-۳: تمرین مهارت‌های توجه آگاهی ..... ۱۰۷
- چه اتفاقی برای مراجع‌تان می‌افتد؟ ..... ۱۰۸
- تکنیک ۵-۴: در طول تمرین و بعد از آن چه شد؟ ..... ۱۰۸
- تکنیک ۵-۵: اگر مراجعی تمرین خود را انجام نداد، چه کنیم؟ ..... ۱۰۹
- چطور موانع و مقاومت‌ها را بشناسیم و بر آن غلبه کنیم ..... ۱۱۰
- تکنیک ۵-۶: چطور موانع معمول را بشناسیم؟ ..... ۱۱۰
- تکنیک ۵-۷: تعیین موانع با مراجعان ..... ۱۱۱
- تکنیک ۵-۸: دفتری برای نوشتن موانع و چگونگی غلبه بر آن ..... ۱۱۶
- تکنیک ۵-۹: چه چیزی درباره آن می‌دانند؟ ..... ۱۱۸
- تکنیک ۵-۱۰: به آنها نشان دهید که چگونه قبلاً هم توجه آگاه بوده‌اند ..... ۱۱۹
- تکنیک ۵-۱۱: مراجع کجاست و از کجا شروع کنیم؟ ..... ۱۲۰
- تکنیک ۵-۱۲: بهترین مهارت توجه آگاهی را برای مراجعان خود انتخاب کنید ..... ۱۲۱
- تکنیک ۵-۱۳: نوجوانان: به چه درد من می‌خورد؟ ..... ۱۲۳
- تکنیک ۵-۱۴: دریافت حمایت والدین ..... ۱۲۴
- تکنیک‌هایی برای مرتبط کردن تأثیر یک مهارت خاص در وضعیت مراجعان ..... ۱۲۵
- تکنیک ۵-۱۵: مزایا را با شرایط مراجعان مرتبط کنید ..... ۱۲۵
- تکنیک ۵-۱۶: دفتری برای مزایای موردنظر شما از توجه آگاهی ..... ۱۲۶

### بخش ۳: تکنیک‌هایی برای آموزش مهارت‌های خاص توجه آگاهی

- ❖ فصل ۶: تنفس توجه آگاهانه ..... ۱۳۱
- تکنیک ۶-۱: آیا می‌دانید چطور تنفس بکشید؟ ..... ۱۳۱
- تکنیک ۶-۲: چطور هوا را به داخل بکشیم: بوییدن گل‌ها ..... ۱۳۵
- تکنیک ۶-۳: چطور هوا را به بیرون بدهیم: یک حباب یا بادکنک را باد کنید، یا یک شمع، فرفره و دستمال کاغذی را فوت کنید ..... ۱۳۸
- تکنیک ۶-۴: تنفس ساده آرمیدگی ..... ۱۴۱
- تکنیک ۶-۵: نحوه تنفس شکمی ..... ۱۴۴
- تکنیک ۶-۶: سه راه برای تشخیص انجام تنفس شکمی ..... ۱۴۶

- تکنیک ۶-۷: تنفس تند و آهسته ..... ۱۴۹
- تکنیک ۶-۸: تمرین اصلی..... ۱۵۱
- تکنیک ۶-۹: تمرین اصلی تنفس شکمی با حیوانات عروسکی یا تلفن همراه..... ۱۵۳
- تکنیک ۶-۱۰: شمارش مجموعه تنفس چهارتایی ..... ۱۵۶
- تکنیک ۶-۱۱: درباره تنفس بنویسید..... ۱۵۸

### ❖ فصل ۷: آگاهی از لحظه حال ————— ۱۶۱

- توجه آگاهی محیط اطراف ..... ۱۶۱
- تکنیک ۷-۱: توجه آگاهی محیط اطراف - فضای بسته ..... ۱۶۱
- تکنیک ۷-۲: توجه آگاهی طبیعت بیرون ..... ۱۶۵
- توجه آگاهی اشیا ..... ۱۶۸
- تکنیک ۷-۳: ذهن کاوشگر در برابر همه چیز..... ۱۶۸
- تکنیک ۷-۴: بازی شیشه آب..... ۱۷۱
- تمرکز باز ..... ۱۷۳
- تکنیک ۷-۵: آیا می‌توانید فاصله موجود را تصور کنید؟..... ۱۷۳
- دفترچه یادداشت..... ۱۷۷
- تکنیک ۷-۶: در مورد اینکه چگونه آگاهی از لحظه حال، روز من را تغییر داد، بنویسید ..... ۱۷۷

### ❖ فصل ۸: شنیدن توجه آگاهانه ————— ۱۷۹

- تکنیک ۸-۱: به صدای زنگ گوش دهید..... ۱۷۹
- تکنیک ۸-۲: به صداهایی که در اتاق است گوش دهید ..... ۱۸۰
- تکنیک ۸-۳: برقصید تا موسیقی قطع شود ..... ۱۸۱
- تکنیک ۸-۴: آیا صدای اقیانوس را می‌شنوید؟ ..... ۱۸۲
- تکنیک ۸-۵: به موسیقی گوش دهید..... ۱۸۳
- تکنیک ۸-۶: با هم طبل بزنید..... ۱۸۳
- تکنیک ۸-۷: بازی گوش کن و حدس بزن..... ۱۸۵

### ❖ فصل ۹: دیدن توجه آگاهانه ————— ۱۸۷

- تکنیک ۹-۱: آگاهی از شیء..... ۱۸۷
- تکنیک ۹-۲: یادآوری شیء..... ۱۸۸
- تکنیک ۹-۳: توضیح بده یا نقاشی کن..... ۱۹۰

- تکنیک ۹-۴: سلام، می‌بینمت ..... ۱۹۲  
 تکنیک ۹-۵: بازی دزد و وزیر ..... ۱۹۵

❖ فصل ۱۰: چشیدن توجه آگاهانه ————— ۱۹۷

- تکنیک ۱۰-۱: مزه کن ..... ۱۹۷  
 تکنیک ۱۰-۲: بازی تطبیق توجه آگاهانه مزه‌ها ..... ۲۰۱  
 تکنیک ۱۰-۳: خوردن توجه آگاهانه ..... ۲۰۳

❖ فصل ۱۱: بوییدن توجه آگاهانه ————— ۲۰۵

- تکنیک ۱۱-۱: رایحه‌ای را تصور کن ..... ۲۰۵  
 تکنیک ۱۱-۲: روی رایحه اسم بگذار ..... ۲۰۷  
 تکنیک ۱۱-۳: چه نوع بویی؟ ..... ۲۰۹

❖ فصل ۱۲: توجه آگاهی لمس کردن ————— ۲۱۱

- تکنیک ۱۲-۱: بازی تکه یخ ..... ۲۱۱  
 تکنیک ۱۲-۲: بازی بافت ..... ۲۱۵  
 تکنیک ۱۲-۳: بازی حدس بز ..... ۲۱۷  
 تکنیک ۱۲-۴: اون چیه؟ ..... ۲۱۹

❖ فصل ۱۳: حرکت توجه آگاه ————— ۲۲۱

- تکنیک ۱۳-۱: راه رفتن توجه آگاهانه ..... ۲۲۱  
 تکنیک ۱۳-۲: حرکت توجه آگاهانه ..... ۲۲۵  
 تکنیک ۱۳-۳: بیا برقصیم ..... ۲۲۸  
 تکنیک ۱۳-۴: آواز ..... ۲۳۰  
 تکنیک ۱۳-۵: در مورد حرکت توجه آگاهانه بنویسید ..... ۲۳۲

❖ فصل ۱۴: توجه آگاهی افکار ————— ۲۳۵

- تکنیک ۱۴-۱: رودخانه گند و آرام ..... ۲۳۵  
 تکنیک ۱۴-۲: وایت‌برد ..... ۲۳۸  
 تکنیک ۱۴-۳: حضور بین افکار ..... ۲۴۰  
 تکنیک ۱۴-۴: تغییر کانال ..... ۲۴۴

- تکنیک ۱۴ - ۵: تغییر افکار خودآیند منفی (موریانه‌ای)..... ۲۴۶  
 تکنیک ۱۴ - ۶: بازی گذشته، حال، آینده..... ۲۵۱  
 تکنیک ۱۴ - ۷: تمرین برای تمرکز..... ۲۵۳  
 تکنیک ۱۴ - ۸: دربارهٔ توجه آگاهی افکار بنویسید..... ۲۵۶

### ❖ فصل ۱۵: توجه آگاهی هیجان‌ها \_\_\_\_\_ ۲۵۹

- تکنیک ۱۵ - ۱: آگاهی از جریان هیجان‌ها..... ۲۵۹  
 تکنیک ۱۵ - ۲: مراقبه: تمرین توجه آگاهی هیجان‌ها..... ۲۶۳  
 تکنیک ۱۵ - ۳: بازی «احساس می‌کنم»..... ۲۶۷  
 تکنیک ۱۵ - ۵: احساسات قلبی..... ۲۷۲  
 تکنیک ۱۵ - ۶: دربارهٔ توجه آگاهی هیجان‌ها بنویسید..... ۲۷۴

### ❖ فصل ۱۶: توجه آگاهی بدن \_\_\_\_\_ ۲۷۷

- تکنیک ۱۶ - ۱: آرامش پیش‌روندهٔ عضلات..... ۲۷۷  
 تکنیک ۱۶ - ۲: پاسخ آرمیدگی..... ۲۸۵  
 تکنیک ۱۶ - ۳: اسکن بدن برای کودکان و نوجوانان..... ۲۹۰  
 تکنیک ۱۶ - ۴: گوش دادن به بدنم..... ۲۹۴  
 تکنیک ۱۶ - ۵: بگذار برف بیارد..... ۲۹۷  
 تکنیک ۱۶ - ۶: بازی «بدنم چه حسی دارد»..... ۲۹۹  
 تکنیک ۱۶ - ۷: بازی «حفظ تعادل مهره‌ها»..... ۳۰۱  
 تکنیک ۱۶ - ۸: یادآوری خوشبختی برای کودکان و نوجوانان..... ۳۰۳  
 تکنیک ۱۶ - ۹: دربارهٔ توجه آگاهی بدن بنویسید..... ۳۰۶

### ❖ فصل ۱۷: توجه آگاهی روابط \_\_\_\_\_ ۳۰۹

- تکنیک ۱۷ - ۱: سلام و احوال‌پرسی توجه آگاهانه..... ۳۰۹  
 تکنیک ۱۷ - ۲: ارتباطات..... ۳۱۰  
 تکنیک ۱۷ - ۳: توجه آگاهی ارتباطات - برای کودکان..... ۳۱۲  
 تکنیک ۱۷ - ۴: توجه آگاهی روابط - برای نوجوانان..... ۳۱۳

### ❖ فصل ۱۸: توجه آگاهی کارها \_\_\_\_\_ ۳۱۷

- تکنیک ۱۸ - ۱: توجه آگاهی در طول فعالیت روزمره..... ۳۱۷  
 تکنیک ۱۸ - ۲: توجه آگاهی در کارها - وظایف و تکالیف..... ۳۲۱  
 تکنیک ۱۸ - ۳: دربارهٔ توجه آگاهی کارها بنویسید..... ۳۲۴

❖ فصل ۱۹: شفقت ناشی از توجه آگاهی ۳۲۷

- تکنیک ۱۹ - ۱: عشق ورزی به خود و دیگران ..... ۳۲۷  
 تکنیک ۱۹ - ۲: نشان دادن مهربانی ..... ۳۳۲

❖ فصل ۲۰: توجه آگاهی هدف ۳۳۳

- تکنیک ۲۰ - ۱: اهداف واقعی خود را شناسایی کنید ..... ۳۳۳  
 تکنیک ۲۰ - ۲: مراقبه ..... ۳۳۶

❖ فصل ۲۱: توجه آگاهی شهود - کودکان بزرگ تر و نوجوانان ۳۳۹

- تکنیک ۲۱ - ۱: توجه کردن به شهود یا خرد درونی ..... ۳۳۹  
 تکنیک ۲۱ - ۲: تمرین توجه آگاهی شهود یا خرد درونی ..... ۳۴۵  
 تکنیک ۲۱ - ۳: درباره توجه آگاهی شهود بنویسید ..... ۳۴۸

بخش ۴: تکنیک‌هایی برای استفاده از توجه آگاهی در اختلالات خاص

❖ فصل ۲۲: اختلالات خلقی ۳۵۳

- افسردگی ..... ۳۵۴
- تکنیک ۲۲ - ۱: رهایی از افسردگی ..... ۳۵۴
- تکنیک ۲۲ - ۲: یافتن افکاری که احساس بهتری به شما می‌دهد ..... ۳۵۷
- اضطراب ..... ۳۵۹
- تکنیک ۲۲ - ۳: کاستن و از بین بردن اضطراب ..... ۳۵۹
- تکنیک ۲۲ - ۴: تغییر کانال ..... ۳۶۰
- حمله وحشتزدگی ..... ۳۶۲
- تکنیک ۲۲ - ۵: پیشگیری از حملات وحشتزدگی و رفع آن ..... ۳۶۲
- اختلال استرس پس از سانحه ..... ۳۶۴
- تکنیک ۲۲ - ۶: کاهش علائم اختلال استرس پس از سانحه PTSD ..... ۳۶۴
- تکنیک ۲۲ - ۷: اتصال ..... ۳۶۵
- اختلال وسواس فکری عملی ..... ۳۶۶
- تکنیک ۲۲ - ۸: افزایش آگاهی از افکار وسواسی ..... ۳۶۶
- تکنیک ۲۲ - ۹: کاهش افکار وسواسی و اجبار عملی ..... ۳۶۹

## ❖ فصل ۲۳: بیش‌فعالی - کمبود توجه \_\_\_\_\_ ۳۷۱

تکنیک ۲۳ - ۱: افزایش تمرکز ..... ۳۷۱

تکنیک ۲۳ - ۲: کاهش بیش‌فعالی ..... ۳۷۲

## ❖ فصل ۲۴: درد مزمن، بیماری مزمن و اختلالات خواب \_\_\_\_\_ ۳۷۵

■ درد مزمن ..... ۳۷۵

تکنیک ۲۴ - ۱: مدیریت درد ..... ۳۷۵

تکنیک ۲۴ - ۲: شفای درد ..... ۳۷۷

■ بیماری‌های مزمن ..... ۳۸۰

تکنیک ۲۴ - ۳: یادآوری خوشبختی برای کودکان و نوجوانان ..... ۳۸۰

■ اختلالات خواب ..... ۳۸۱

تکنیک ۲۴ - ۴: تمرین خوابیدن ..... ۳۸۱

## ❖ فصل ۲۵: استرس، خشم \_\_\_\_\_ ۳۸۷

■ استرس ..... ۳۸۷

تکنیک ۲۵ - ۱: کاهش پاسخ به استرس ..... ۳۸۷

■ خشم ..... ۳۸۸

تکنیک ۲۵ - ۲: خشم را بیرون کنید ..... ۳۸۸

تکنیک ۲۵ - ۳: از کوره در نروید ..... ۳۸۹

## ❖ فصل ۲۶: اوتیسم \_\_\_\_\_ ۳۹۳

تکنیک ۲۶ - ۱: کاهش پرخاشگری ..... ۳۹۳

تکنیک ۲۶ - ۲: بار حسی زیاد ..... ۳۹۶

## بخش ۵: تکنیک‌هایی برای پیگیری پیشرفت

## ❖ فصل ۲۷: پیگیری پیشرفت \_\_\_\_\_ ۳۹۹

تکنیک ۲۷ - ۱: تعریف اهداف درمانی ..... ۳۹۹

تکنیک ۲۷ - ۲: پیگیری علایم ..... ۴۰۲