

فهرست

- معرفی کتاب از دیدگاه متخصصان مختلف ۹
- مقدمه ۱۳
- داستان دو گرگ ۱۵
- داستان جیسون ۱۶

فصل اول: شناخت الگوهای عصبانیت

- فعالیت ۱: الگوی خشم شما چیست؟ ۲۰
- فعالیت ۲: آتش زیر خاکستر ۲۶
- فعالیت ۳: احساس امنیت ۲۸
- فعالیت ۴: بذرهای خشم ۳۱
- فعالیت ۵: چرخه‌ی خشم ۳۴
- فعالیت ۶: جنگ قدرت ۳۷

فصل دوم: قدرت «ذهن آگاهی»

- فعالیت ۷: بررسی «ذهن آگاهی» ۴۳
- فعالیت ۸: اندیشیدن به افکار و باورهای خود ۴۴
- فعالیت ۹: تنفس در اکنون ۴۶
- فعالیت ۱۰: اعتماد به ذهن هوشمند ۴۸
- فعالیت ۱۱: پذیرش و تغییر ۵۰
- فعالیت ۱۲: پذیرش خود ۵۳

فصل سوم: آمادگی برای تغییر

- فعالیت ۱۳: چگونه با خشم مقابله کنیم؟ ۵۹
- فعالیت ۱۴: پیامدهای خشم ۶۲
- فعالیت ۱۵: موقعیت‌هایی که خشم ما را برمی‌انگیزند ۶۴
- فعالیت ۱۶: پاسخ‌های عاقلانه به جای واکنش‌های هیجانی ۶۷
- فعالیت ۱۷: روزنگار مدیریت خشم و ذهن آگاهانه زیستن ۶۹
- فعالیت ۱۸: الگوی خشم ۷۱

فصل چهارم: آرام سازی بدن

- فعالیت ۱۹: توجه به نشانه‌های خشم در بدن ۷۶
- فعالیت ۲۰: زنگ خطر خشم ۷۸
- فعالیت ۲۱: ایست ۸۰
- فعالیت ۲۲: تنفس در زمان خشم ۸۱
- فعالیت ۲۳: واریسی بدن ۸۳
- فعالیت ۲۴: پرت کردن حواس از موضوع تنش‌زا ۸۶
- فعالیت ۲۵: کنترل خشم ۸۸
- فعالیت ۲۶: «خود آرام‌سازی» ۸۹
- فعالیت ۲۷: «رها سازی انرژی منفی» ۹۱

فصل پنجم: پاک‌سازی ذهن

- فعالیت ۲۸: افکار آرامش‌بخش ۹۴
- فعالیت ۲۹: تبدیل افکار داغ به افکار سرد ۹۷
- فعالیت ۳۰: شناسایی، پذیرش، شناخت، جدا کردن خشم از خود ۱۰۰
- فعالیت ۳۱: «ذهن آگاهی» نسبت به افکار ۱۰۳
- فعالیت ۳۲: مراقبه‌ی آسمان بزرگ ۱۰۴
- فعالیت ۳۳: «مراقبه‌ی هیج» ۱۰۵

فصل ششم: حفظ تعادل هیجانی

- فعالیت ۳۴: هیجان سالم ۱۰۸
- فعالیت ۳۵: پذیرش خود و تمام احساسات خود ۱۱۱
- فعالیت ۳۶: گفت‌وگوی درونی آرامش‌بخش ۱۱۴
- فعالیت ۳۷: به تأخیر انداختن واکنش‌ها هنگام خشم ۱۱۷
- فعالیت ۳۸: ذهن‌آگاهی نسبت به احساسات ۱۱۹
- فعالیت ۳۹: کپسول آتش‌نشانی احساسات ۱۲۰
- فعالیت ۴۰: ناراحتی اجتناب‌ناپذیر است، ولی رنج انتخابی است ۱۲۳
- فعالیت ۴۱: رفتن به سوی خشم و اجتناب از مقصر شمردن دیگران ۱۲۶

فصل هفتم: روابط مهرآمیز

- فعالیت ۴۲: در جست‌وجوی ارتباط ۱۳۰
- فعالیت ۴۳: درک طرف مقابل ۱۳۳
- فعالیت ۴۴: ارتباط مؤثر ۱۲۵
- فعالیت ۴۵: پیام من ۱۴۲
- فعالیت ۴۶: همدلی و شفقت ۱۴۵
- جمع‌بندی ۱۴۷
- فهرست منابع ۱۵۱