

## 차례

- 역자 서문 / 3
- 효과적인 프로그램들에 관하여 / 5
- 이 책에 대한 소개 / 9

### 제1장

#### 동기를 부여하고 유지하기 · 21

- 주요한 문제 / 21
- SMART 목표 / 23
- 나의 변화 동기 이해하기 / 25
- 기록지 1-1: 주요한 문제 정의하기 / 27
- 기록지 1-2: 나의 선택지 저울질하기 / 28

### 제2장

#### 정서와 행동 이해하기 · 31

- 정서를 찾아내고 정의하기 / 31
- 정서의 목적 / 32
- 정서의 세 요소 / 33
- 회피 사이클 / 36
- 정서 경험을 분해하기: 정서 경험 이전, 중간 및 이후 / 37
- 기록지 2-1: 내가 경험하는 정서들 / 39

- 기록지 2-2: 정서 찾아내기 실습 / 40
- 기록지 2-3: 나의 정서 분해하기 / 42
- 양식 2-1: 정서 경험 이전, 중간 및 이후 추적하기 / 43

### 제3장

#### 정서에 초점을 둔 행동실험 도입하기 · 45

- 반대로 행동하기: 반대 행동과 정서에 초점을 둔 행동실험 소개하기 / 45
- 즐기는 활동 찾아내기 / 47
- 행동실험 동안 정서와 활동 추적하기 / 48
- 정서에 초점을 둔 행동실험: 지속하기 / 52
- 기록지 3-1: 일반적으로 즐거움을 주는 활동 목록 / 55
- 기록지 3-2: 나의 즐거운 활동 목록 / 56
- 기록지 3-3: 정서와 활동일지 / 57
- 기록지 3-4: 정서와 활동 그래프 / 58
- 양식 3-1: 주간 활동 계획표 / 59
- 양식 3-2: 정서 경험 이전, 중간 및 이후 추적하기 / 60

**제4장****신체감각 알아차리기 · 61**

- 신체감각과 강렬한 정서를 연결하기 / 61
- 보디 스캔과 보디 드로잉을 사용하여 신체 단서를 더 잘 알아차리기 / 63
- 신체 단서들 경험하기 / 64
- 기록지 4-1: 보디 드로잉 / 66
- 기록지 4-2: 내 몸이 어떻게 느끼는지 모니터링하기 / 67
- 양식 4-1: 정서 경험 이전, 중간 및 이후 추적하기 / 68

**제5장****유연하게 생각하기 · 69**

- 유연하게 생각하기: 자동적 및 대안적 해석 / 69
- 생각의 덩어리 / 71
- 자동적 해석에 도전하기 위해 탐정 생각 사용하기 / 72
- 곤란한 상황에서 벗어나기: 문제 해결 / 75
- 기록지 5-1: 흔한 생각의 덩어리 / 80
- 기록지 5-2: 탐정 질문을 사용하여 나의 생각을 평가하기 / 83
- 기록지 5-3: 탐정이 되어 보기-탐정 질문의 단계 / 84
- 기록지 5-4: 곤란한 상황에서 벗어나기-문제 해결 단계 / 85
- 양식 5-1: 탐정 생각 / 87
- 양식 5-2: 정서 경험 이전, 중간 및 이후 추적하기 / 88

**제6장****정서 경험 알아차리기 · 89**

- 정서 경험 알아차림을 증가시키기 / 89
- 현재 순간 알아차림을 실습하기 위한 단계 배우기 / 90
- 정서 경험에 대한 알아차림에 수용을 더하기 / 92
- 강렬한 정서에 현재 순간의 비판단적인 알아차림 적용하기 / 93
- 기록지 6-1: 지금 이 순간에 주의를 기울여라, 지금 이 순간에 관해 말하라, 지금 이 순간을 경험하라 / 95
- 기록지 6-2: 정서 이야기 / 96

양식 6-1: 알아차림 실습 모니터링 / 97

양식 6-2: 정서 경험 이전, 중간 및 이후 추적하기 / 98

**제7장****상황적 정서 노출하기 · 99**

- 지금까지 배운 모든 기술 복습하기 / 99
- 정서적 행동 양식 / 102
- 상황적 정서 노출 / 105
- 상황적 정서 노출을 위한 정서 사다리 만들기 / 108
- 양식 7-1: 정서적 행동 양식 / 110
- 양식 7-2: 정서 경험 이전, 중간 및 이후 추적하기 / 111
- 양식 7-3: 나의 정서 사다리 / 112

**제8장****계속해 나가기: 치료 이득 유지하기 · 113**

- 치료에서 배우고 실습한 기술 복습하기 / 113
- 치료 동안 성취한 것을 축하하기 / 114
- 미래를 위해 준비하기 / 115
- 기록지 8-1: 내가 아는 기술들과 그것을 사용하는 방법 / 117
- 기록지 8-2: 내가 성취한 모든 것 살펴보기 / 119
- 기록지 8-3: 자신의 치료자 되기 / 121