

An illustration of a young man and woman sitting at a table, looking down at a small, dark blue book they are holding together. The woman is on the left, with long brown hair, wearing a blue t-shirt under a red cardigan. The man is on the right, with short brown hair, wearing a blue button-down shirt. In the foreground, a large open book with text on its pages lies on the table. The background is a simple teal wall with a window showing a view of a city skyline.

Макс Шолохов

**Книга рецептов по АСТ
терапии (1 издание)**

Макс Шолохов
Книга рецептов по АСТ
терапии (1 издание)

<https://litres.ru/74441259>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книжка посвящена приемам АСТ терапии для различных жизненных ситуаций, где боль необходимо прожить, где нужно дать ей возможность пройти сквозь тебя и спокойно уйти. Все изложенное является субъективной точкой зрения автора.

Содержание

О чем эта книга?	4
АСТ терапия - это конструктор.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Макс Шолохов

Книга рецептов по АСТ

терапии (1 издание)

О чем эта книга?

Эта книга появилась из опыта проживания различных ситуаций, связанных с тяжёлыми обстоятельствами, в которых человек не может моментально исправить их причину. Быть может, она будет полезной тем, кто ищет конкретные способы прожить тяжесть и в конечном итоге взять на себя ответственность — освободиться от этой тяжести, ведь человек несет её сам.

Стоит отметить, что эта книга не объясняет основы. Она лишь дает рецепты для применения в повседневности.

АСТ терапия - это конструктор.

Мой мозг воспринимает АСТ-терапию как совокупность мыслительных блоков, из которых можно собирать мыслительную цепочку для облегчения своего состояния. Есть разные компоненты в hexaflex, из них можно делать различные рецепты на случай, если станет тяжело.

Разберём некоторые из этих элементов и назовём их по-простому.

(Acceptance) — признание: чтобы решить проблему, её нужно сначала признать, кратко назвать, например упрощённо «Тревога» или более развёрнуто «Социальная тревога».

(Defusion) — расцепление: этот элемент даёт возможность расцепиться с тяжёлыми мыслями так, будто ты становишься наблюдателем. Смотришь на них со стороны. Вместо формулировки «мне страшно» ты говоришь: «Мой мозг говорит о том, что...». Становясь наблюдателем, ты позволяешь страху пройти сквозь тебя и спокойно пройти мимо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.