

КАК ПОНЯТЬ,
ЧТО ВАС
ОГОРЧАЕТ,
ЗЛИТ ИЛИ
ПУГАЕТ,
И ОБРАТИТЬ
РЕАКЦИЮ
В РЕСУРС

ДЭВИД РИЧО



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
ТРИГГЕРЫ

Дэвид Ричо

**Эмоциональные триггеры.
Саммари. Как понять, что вас
огорчает, злит или пугает, и
обратить реакцию в ресурс**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

Ричо Д.

Эмоциональные триггеры. Саммари. Как понять, что вас огорчает, злит или пугает, и обратить реакцию в ресурс / Д. Ричо — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026

Доктор наук, психотерапевт и семейный психолог Дэвид Ричо рассказывает, как работают триггеры и что с ними делать, чтобы, опираясь на ресурсы психологии, нейронауки и духовных учений, возвращать душевное спокойствие, чувство контроля и защищенности.

Содержание

Об авторе	6
5 причин прочитать эту книгу	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Эмоциональные триггеры. Как понять, что вас огорчает, злит или пугает, и обратить реакцию в ресурс

Оригинальное название: Triggers: How We Can Stop Reacting and Start Healing

Автор: Дэвид Ричо

Год издания: 2021

Количество страниц: 240

Время прочтения: 4–5 часов

Сложность темы: для любого уровня подготовки

Книги по теме:

- Марк Гоулстон и Филип Голдберг «Не мешай себе жить»
- Эдит Ева Эгер «Дар»
- Бенджамин Харди «Гибкая личность»
- Питер Брегман «Эмоциональная смелость»
- Дэниел Гоулман «Эмоциональный интеллект»

О книге

Одно слово – и сердце обрывается. Одно замечание – и мир разбивается вдребезги. У каждого из нас есть больные темы. Они срабатывают как спусковые крючки – триггеры.

Триггер – это стимул, который влечет мгновенную реакцию: грусть, гнев, агрессию, панику. Кто-то что-то сказал – и мы вдруг переходим в режим повышенной боеготовности. Из-за этого можем видеть то, чего нет. Бываем несправедливы к людям. И страдаем сами: кажется, что жизнь выходит из-под контроля.

Доктор наук, психотерапевт и семейный психолог Дэвид Ричо рассказывает, как работают триггеры и что с ними делать, чтобы, опираясь на ресурсы психологии, нейронауки и духовных учений, возвращать себе душевное спокойствие, чувство контроля и защищенности.

Для кого

Для всех, кто интересуется вопросами практической психологии и личного развития, хочет понять, что происходит внутри, взять эти процессы под контроль и научиться адекватно реагировать даже в сложной ситуации.

Об авторе

Дэвид Ричо – доктор наук, психотерапевт, семейный психолог. Автор семинаров и многочисленных книг. В работе пользуется открытиями юнгианства, буддизма и мистицизма. Для личного развития и хорошего эмоционального состояния считает особенно важным практиковать осознанность и любящую доброту. Живет в Санта-Барбаре и Сан-Франциско (Калифорния).

5 причин прочитать Эту книгу

- 1.** Дэвид Ричо – доктор наук и психотерапевт с 50-летним опытом, каждая его рекомендация обоснована наукой.
- 2.** Опыт нейронауки в сочетании с практиками буддизма.
- 3.** Практические рекомендации и упражнения, ослабляющие воздействие триггеров.
- 4.** Практики увеличения духовных ресурсов.

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.