

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**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74079907](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74079907)  
Мани, Иванов и Фербер; Москва; 2022*

**Аннотация**

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.