

ОГЛАВЛЕНИЕ

Шепотом о главном ■ 16

От авторов ■ 17

ЧАСТЬ I. ASMR: ЧУВСТВЕННОСТЬ ЭПОХИ ЦИФРЫ

Часть, в которой мы научимся получать
удовольствие и расслабление новыми
способами ■ 27

Глава 1. Как устроено удовольствие ■ 29

Глава 2. Эффект ASMR: что это такое? ■ 35

Глава 3. На волнах брейнгазма ■ 45

Глава 4. ASMR-digital и разновидности триггеров ■ 49

Глава 5. Почему ASMR-видео бесят? ■ 63

Глава 6. Продает ли секс в 2021? ■ 67

Глава 7. Оздоровительный эффект от просмотра
ASMR-роликов — есть или нет? ■ 72

Глава 8. Как практиковать ASMR: пошаговая
технология ■ 79

Глава 9. Пробуждение чувственного потенциала ■ 84

Глава 10. Будущее за ASMR-маркетингом? ■ 95

ЧАСТЬ II. АУДИАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

Часть, в которой мы научимся эффективно
воздействовать на себя и других,
используя голос, слова и звуки ■ 105

Глава 1. Как воздействуют на нас звуковые вибрации? ■ 106

Глава 2. Используй силу музыки ■ 109

- Глава 3. Звуковая терапия и массаж ■ 117
- Глава 4. Саунд-инсталляции способны удивить ■ 122
- Глава 5. Под властью голоса ■ 131
- Глава 6. Стоит ли верить молитвам и заговорам? ■ 140
- Глава 7. «Стихокоды» ■ 143
- Глава 8. Зачем нам нужны беседы? ■ 146
- Глава 9. Скажи «волшебное» слово ■ 153
- Глава 10. Возможности гипноза ■ 156
- Глава 11. Йога-нидра и медитативные практики для сна ■ 164
- Глава 12. Возможен ли самогипноз? ■ 166
- Глава 13. Слово и звук в ASMR-роликах ■ 169

ЧАСТЬ III. ВИЗУАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

Часть, в которой мы осознаем ценность пространства, дающего нам ресурсы, и научимся сублимировать осознанно ■ 183

- Глава 1. Во власти искусства ■ 184
- Глава 2. Чудеса арт-терапии ■ 190
- Глава 3. Как грамотно использовать цвета и свет ■ 197
- Глава 4. Феномен синестезии ■ 204
- Глава 5. Принципы видеозэкологии ■ 207
- Глава 6. Визуальное воздействие ASMR-роликов ■ 211

ЧАСТЬ IV. ТАКТИЛЬНЫЕ И ЗЕРКАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

Часть, в которой мы научимся управлять
своими негативными и ресурсными
состояниями через телесные
практики ■ 225

- Глава 1. Культура активного согласия ■ 226
- Глава 2. Груминг у животных и забота друг о друге ■ 236
 - Глава 3. Попытки и удовольствие ■ 241
 - Глава 4. Двигайся спонтанно и танцуй ■ 251
 - Глава 5. Энергетический массаж ■ 261
- Глава 6. Как работает тактильный антистресс ■ 266
- Глава 7. Майндфулнесс — развитие телесной осознанности ■ 273
 - Глава 8. Воображаемый опыт ■ 281
- Глава 9. Мукбанг или «гастро-эмпатия» ■ 286
- Глава 10. Тактильная виртуальность ■ 292
- Глава 11. Тактильность в ASMR-роликах ■ 303

ЧАСТЬ V. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ТРИГГЕРЫ

Часть, в которой мы освоим секреты психооптимизации, развития личной харизмы и банального счастья — как любить и быть любимым ■ 309

Глава 1. Проработка психологических травм ■ 310

Глава 2. Процессуально-ориентированная терапия ■ 319

Глава 3. В чем выгода эмоциональных поглаживаний? ■ 325

Глава 4. Способы психологической разгрузки ■ 328

Глава 5. Как не сойти с ума во время изоляции ■ 337

Глава 6. Ролевые игры и психодрама ■ 342

Глава 7. Театральная импровизация проявит вашу
самость ■ 352

Глава 8. Хоррор в качестве психотерапии ■ 356

Глава 9. Использование эмоциональных триггеров
в ASMR-роликах ■ 363

Заключение от Дарьи Ложкиной ■ 369

Список использованных источников ■ 372