

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
1. kapitola	
Poznejte své myšlenkové pasti	15
Co jsou opakované negativní myšlenky?	16
Cvičení: Rozpoznejte negativní zážitky a myšlenky	20
Posouzení opakovaných negativních myšlenek	21
Cvičení: Opakované negativní myšlenky – dotazník	22
Rozpoznejte spouštěče	23
Cvičení: Záznam o spouštěčích opakovaných negativních myšlenek ..	23
Uvěznění ve své hlavě: Následky opakovaných negativních myšlenek	25
Cvičení: Škála následků opakovaných negativních myšlenek	26
Kdy vyhledat odbornou pomoc	28
Shrnutí	30
Co dál?	31
2. kapitola	
Zvládněte paradox kontroly	32
Modří sloni a paradox mentální kontroly	33
Cvičení: Experiment s modrým slonem	33
Jak se zbavit kontroly	35
Cvičení: Experiment se střídáním dnů	36
Vylepšete své strategie kontroly	38
Účinná mentální kontrola	40
Cvičení: Najděte nejlepší strategii	44
Shrnutí	46
Co dál?	46
3. kapitola	
Budte bez obav	47
Neodolatelné nutkání k obavám	49
Cvičení: Osobní zamyšlení nad obavami	51

Posouzení obav	52
Cvičení: Dotazník o oblastech obav	53
Cvičení: Hodnocení oblastí obav	54
Dvě tváře obav	55
Cvičení: Dotazník o typech obav	56
Efektivní řešení problémů	57
Cvičení: Posouzení osobní odpovědnosti a kontroly	58
Cvičení: Předefinování problému	61
Cvičení: Sledujte své kroky	63
Přepište katastrofický scénář obav	65
Cvičení: Katastrofický příběh	67
Cvičení: Kognitivní restrukturační	70
Cvičení: Realističtější předpověď	72
Efektivní využití „dekatastrofizace“	73
Expozice obavám	74
Cvičení: Systematická expozice obavám	74
Shrnutí	76
Co dál?	77
 4. kapitola	
Zastavte ruminaci	78
Dva typy ruminace	79
Cvičení: Zjistěte, jaké je téma vaší ruminace	80
Posouzení ruminace	82
Cvičení: Škála pro posouzení ruminace	82
Objevte ztracené cíle	84
Cvičení: Rozpoznejte ztracený cíl	85
Cvičení: Postřehy o ruminaci	87
Cvičení: Plán alternativního cíle	90
Od „proč“ k „jak“	91
Cvičení: Uvědomování otázek „proč“	92
Cvičení: Místo „proč“ se ptejte „jak“	94
Cvičení: Přepínání myšlenek při ruminaci	97
Od „vnitřku“ k „vnějšku“	99
Cvičení: Plné zaujetí	100
Shrnutí	102

Co dál?	102
5. kapitola	
Překonejte lítost	103
Rozbor lítosti: Kdyby chyby	104
Lítost: Výčitky ze špatné koupě	106
Posouzení výčitek	109
Cvičení: Okruhy lítosti	110
Cvičení: Dotazník o lítosti a výčitkách	112
Strategie prozkoumání možností	113
Cvičení: Prozkoumání možností	114
Strategie zmírnění rozporů	118
Cvičení: Přehodnoťte svá rozhodnutí	119
Shrnutí	124
Co dál?	125
6. kapitola	
Zbavte se zahanbení	126
Vzhlížení k druhým	126
Zahanbení: Pocit „nehodnosti“	127
Prožitky rozpaků a zahanbení	129
Cvičení: Trapné zážitky	130
Cvičení: Zahanbující zážitky	132
Posouzení zahanbení	133
Cvičení: Dotazník o zahanbení	134
Zmírňující strategie: Zaujměte zdravější přístup	136
Cvičení: Zaujímání hlediska	137
Zmírňující strategie: Zbavte se zahanbení	143
Cvičení: Váš profil zahanbeného chování	144
Cvičení: Jak draho vás zahanbení přišlo	145
Cvičení: Nestyďte se	147
Shrnutí	149
Co dál?	150
7. kapitola	
Překonejte potupu	151
Pocit potupy	152

Posouzení potupy	155
Cvičení: Potupné zážitky – pracovní list	156
Cvičení: Dotazník o potupě	157
Nejprve to nejdůležitější: Skončujte s potupou	160
Zmírnění potupy: Soucit se sebou	160
Cvičení: Dotazník o soucitu se sebou	161
Cvičení: Potupné představy	162
Cvičení: Soucitné představy	165
Zmírnění potupy: Dobro ve mně	167
Cvičení: Deník sebehodnoty	167
Shrnutí	169
Co dál?	170
8. kapitola	
Zahodte zášť	171
Od zášti k záštiplnosti	172
Posouzení zášti	176
Cvičení: Zážitky spojené se záští	177
Cvičení: Dotazník o zášti	178
Střetněte se se svou záští	180
Vděčnost	181
Cvičení: Přehodnocení zášti	182
Cvičení: Deník vděčnosti	184
Odpuštění	186
Cvičení: Ukřivděný dopis	186
Cvičení: Dosažení transcendence	188
Cvičení: Skutky milosrdenství	191
Shrnutí	192
Závěr	193
Poděkování	195
Literatura	196
O autorech	199