

Obsah

Předmluva	7
Co od této knihy očekávat	9
1 Co je úzkost a kdo rozhoduje	16
1. ODDÍL	
Užitečné predikce, nikoli úzkostné fikce	35
2 Úzkostná mysl – přítel, či nepřítel?	36
3 Jak rozpoznat úzkostné fikce	48
4 Pravda, nebo fikce – ověřování pravdivosti a přesnosti	70
5 Užitečné predikce	80
2. ODDÍL	
Jednání vedoucí k uspokojení	97
6 Uspokojivý život	98
7 Jak se vyhýbáte?	105
8 Mantra proti úzkosti – Jednej tak jako tak	123
3. ODDÍL	
Přijetí a přesměrování	145
9 Neovladatelné myšlenky	146
10 Co dělat se čtyřmi P?	160
11 Odpovědi na vaše otázky	177
12 Rozhodujte vy – váš akční plán	197
Literatura	213