

Obsah

Předmluva	7
Úvod: Proč kognitivně behaviorální přístup?	9

PRVNÍ ČÁST

Pochopte podezřívavé myšlenky	13
1. Co rozumíme pod pojmem „podezřívavé myšlenky o jiných lidech“?	15
2. Kdy prožíváme paranoidní a podezřívavé myšlenky?	35
3. Běžné reakce na paranoidní a podezřívavé myšlenky	59
4. Pochopte, proč se paranoidní a podezřívavé myšlenky objevují	73
5. Pochopte, proč podezřívavé myšlenky přetrvávají a proč způsobují úzkost	95

DRUHÁ ČÁST

Jak se vyrovnat s podezřívavými myšlenkami	109
6. Začátky změny	111
7. Zpochybňování paranoidních a podezřívavých myšlenek	131
8. Jak se vyrovnávat s paranoidními a podezřívavými myšlenkami v okamžiku, kdy přicházejí	151
9. Mějte ze sebe dobrý pocit	167
Přílohy	189
Poděkování	195