
Obsah

O autorovi	9
Poděkování	10
Úvod	11
Proč kognitivně-behaviorální přístup?	11
PRVNÍ ČÁST: Pochopení podstaty problému	15
1. Jak definovat vztek a podrážděnost	17
Test oprávněnosti	19
Vztek, podrážděnost a frustrace	21
Závěrečné zamyšlení	23
2. Co nás rozčiluje?	25
Dráždidla, ztráty a prohřešky	25
Dráždidla	25
Ztráty	26
Prohřešek	27
3. Proč nejsem rozčilený pořád?	29
Vnitřní a vnější zábrany	29
Zábrany jako brzdy hněvu	31
Co nám brání?	31
4. Systém vzniku vzteku a podrážděnosti	33
Děravé vědro	33
Když vědro přeteče	35
Co vás rozčilí?	36
5. Proč se jiní lidé nerozčílí nad věcmi, které mě dohánějí k šílenství? ...	39
Odlišný pohled na věci	39
Posouzení a vyhodnocení situace	41

6. Proč nás všechny neiritují tytéž situace?	45
Přesvědčení a vyhodnocení	45
Přesvědčení a chování	48
Přesvědčení a ostatní lidé	49
Jak přesvědčení vznikají?	50
7. Proč jsem někdy více podrážděný než jindy?	53
Nálady	54
Případová studie – Georgina	57
8. Je vztek vždy špatný?	59
Vztek a nesouhlas	59
Vztek a motivace	60
Kolik vzteku je tak akorát?	61
Má podrážděnost smysl?	63
DRUHÁ ČÁST: Řešení	65
9. Jak se vypořádat s problémem: Spouštěč	67
Vedení deníku	68
Deník č. 1	69
Příklad A – Colin	70
Příklad B – Steve	70
Příklad C – Pam	71
Příklad D – Sue	71
Příklad E – Alan	72
Příklad F – Anne	72
Příklad G – Ken	73
Pročítání záznamů	73
Pročítání deníku – ještě jednou	78
10. Proč se rozčiluji? 1: Posouzení/vyhodnocení	81
Co se v této kapitole dozvíte	81
Proč mě pokaždé dráždí a rozčilují věci, které jiným lidem nevadí?	81
Posouzení a vyhodnocení spouštěcích situací: nejčastější chyby	82
Selektivní vnímání	83
Čtení myšlenek	83
„Zestrašňování“	83
Používání emotivního jazyka	83
Přílišné zobecňování	84

K jakým chybám došlo při vyhodnocování?	85
Aplikace na vlastní situaci	91
Deník č. 2	91
Prospěšnější metody posuzování/vyhodnocování situací	93
Identifikace a odstranění „chyb“	93
Technika „přítel“	93
Přerámování spouštěče	94
Analýza kladů a záporů	95
Jak se tedy můžu natrvalo změnit?	100
Technika RCR	100
11. Proč se rozčiluji? 2: Přesvědčení	105
Jaký druh přesvědčení máme vlastně na mysli?	106
K jakým chybám dochází kvůli přesvědčení?	108
Jak si vypěstovat přínosnější přesvědčení	114
Používejte kartičky s nápovědou	116
Využití v praxi	116
Pomůže životní vzor	118
Zpětné vyhodnocení a zaznamenávání	119
12. Kočky, velbloudi a rekreace: vztek	123
Přenos vzteku	123
Vztek je aditivní	123
Rekreační vztek	125
Jak se zbavit vzteku	126
Dejte tomu čas	127
13. Zábrany jako brzdy	131
Vnitřní a vnější zábrany	132
Morální zábrany	132
Praktické zábrany	135
Proč je někdy chování v rozporu s úmysly?	135
Proč nás něco dráždí a co s tím můžeme dělat?	140
Přibrzdíme	141
14. Rozhodující faktor: reakce	147
Semaforey	148
Napodobování dobrého vzoru	149
Zpětné vyhodnocení	151
15. „Ale já nejsem podrážděný pořád, jen někdy“: Nálada	155
Pravidelnost – denní rytmus	155

Pohyb a sport	157
Strava	159
Každodenní legální drogy	161
Rekreační („pouliční“) drogy	164
Spánek	164
Nemoc	165
Deprese	166
Stresové životní situace	170
Sociální faktory	174
16. Test vašich znalostí	177
Cvičení	177
Mnoho štěstí!	188
Dodatek	189
Deník č. 1	189
Deník č. 2	190