

1. Proč jsem přesvědčen o tom, že dokážete ovládnout úzkost dřív, než ovládne ona vás	5
2. Co to je úzkost a jak nás často ovládá	12
3. Naštěstí si většinu své úzkosti tvoříte sami, a tak ji také sami dokážete „odtvořit“	19
4. Iracionální přesvědčení, která ve vás vzbuzují úzkost	26
5. Jak se postavit na odpor iracionálním BERNÝM MINCÍM, které vytvářejí úzkost	36
6. Použití racionálních výroků zvládajících úzkost	48
7. Využití pozitivních představ a napodobování vzorů	52
8. Užítí rozboru ztrát a zisků k ovládnutí úzkosti	54
9. Užítí výukových a výchovných metod k ovládnutí úzkosti	56
10. Požití relaxace a metod kognitivní distrakce	57
11. Použití technik přerámování	59
12. Použití techniky řešení problémů k ovládnutí úzkosti	60
13. Bezpodmínečné přijetí sebe sama (BSP)	62
14. Použití bezpodmínečného přijetí druhých k ovládnutí úzkosti	70
15. Použití racionálně emotivní imaginace	79
16. Použití cvičení útočících na pocity studu a hanby	82
17. Některé tvrdé a dramatické metody ovládnutí úzkosti	89
18. Jak sám sebe utvrdit v racionálních svépomocných přesvědčeních	96
19. Použití smyslu pro humor k ovládnutí úzkosti	101
20. Vystavení se úzkosti (expoze) a behaviorální desenzitizace	109

21. Tolerování úzkost vzbužujících situací a setrvávání v nich	116
22. Použití metod posilování k ovládnutí úzkosti	119
23. Použití trestů k ovládnutí úzkosti	123
24. Použití techniky hraní fixované role k ovládnutí úzkosti	124
25. A co biologická stránka člověka a použití medikace?	127
26. Pozoruhodně účinná metoda, jak ovládnout úzkost dřív, než ovládne ona vás	130
27. 104 racionální pravidla a hesla k ovládnutí mých úzkostných myšlenek	135
28. 62 racionálních hesel k ovládnutí mých úzkostných pocitů a tělesných reakcí na úzkost	148
29. 65 racionálních hesel, která mi pomohou čelit úzkosti z trampot a iracionálním strachům	157
Literatura	164
Rejstřík	174