

Obsah

O autorech	9
Úvod	11
Lov na dobré pocity v sobě skrývá rizika	12
Vyhnání z ráje. Bylo nebylo... ..	13
Proč jsme se emocionálně změnili?	13
Jak co nejvíce profitovat z našeho návodu na použití emocí	14
Cvičení dělá mistra	15
Potřebujete pomoc psychoterapeuta?	16
PRVNÍ KAPITOLA	
Vnitřní monolog – klíč k vašim pocitům / ROLF MERKLE	17
Zkušenosti formují naše myšlení	18
Ode dneška máte možnost volby	19
Cítíte se tak, jak přemýšlíte	19
DRUHÁ KAPITOLA	
Dvě pravidla pro užitečnou samomluvu / DORIS WOLF	29
Zdravé a podporující myšlení, co to znamená?	29
Jak dát negativním myšlenkám na frak	34
Na co dávat pozor při změně myšlení	36
Pět fází přeučování	37
TŘETÍ KAPITOLA	
Cvičení pomocí představivosti a praktický trénink / DORIS WOLF	41
Cvičení představivosti	41
Používáte obrazné, nebo pojmové myšlení?	43
Příprava na cvičení představivosti	44

Co dělat, když jste během cvičení představitivosti neklidní?	46
Není cvičení představitivosti jenom takové „co by, kdyby“?	48

ČTVRTÁ KAPITOLA

Posilování sebeúcty a sebedůvěry / ROLF MERKLE	51
Co je příčinou malé sebeúcty?	52
Připadají vám následující vyjádření známá?	52
Jednáme se sebou tak, jak s námi jednali naši rodiče	53
Dopady nízké sebeúcty	54
Cesty k pozitivnímu sebehodnocení	57

PÁTÁ KAPITOLA

Pochopení a překonávání strachu / DORIS WOLF	63
Co je strach?	64
Jaké základní formy strachu existují?	68
Kdy jsou stavy strachu chorobné?	69
Jaké jsou nejčastější strachy?	70
Jak můžete překonat svůj strach z odmítnutí a ze selhání	72
Strach ze strachu a panických atak	79

ŠESTÁ KAPITOLA

Překonávání pocitů viny a výčitek svědomí / DORIS WOLF	83
Co jsou pocity viny?	84
Co je příčinou toho, že jsou lidé na sebe tak přísní?	84

SEDMÁ KAPITOLA

Žárlivost a strach ze ztráty / ROLF MERKLE	95
Jaká je příčina žárlivosti?	95
Proč někteří lidé reagují žárlivěji než jiní?	97
Je žárlivost důkazem lásky?	98
Existuje odůvodněná žárlivost?	98

OSMÁ KAPITOLA

Překonávání depresí / ROLF MERKLE	103
Příznaky (symptomy) deprese	103
Potřebujete pomoc psychoterapeuta?	106
Musí člověk s depresí užívat léky?	107
Časté negativní myšlenky depresivních osob	109

DEVÁTÁ KAPITOLA

Láska a partnerství / DORIS WOLF	115
Co je to láska?	115
Co je to partnerství nebo manželství?	116
Mýty, které ohrožují lásku a partnerství	118

DESÁTÁ KAPITOLA

Zůstat v klidu, nebo se zlobit? Můžete si vybrat / ROLF MERKLE	127
Dvě nejčastější příčiny zlosti a hněvu	128
To, jestli vyletíme z kůže, nebo zachováme klid, záleží na nás	130
Má člověk dát hněvu průchod, nebo ho má potlačit?	130
Námítky a otázky mých klientů	131
První pomoc, když začínáte pociťovat hněv	134

JEDENÁCTÁ KAPITOLA

Uvolňování pocitů křivdy a zranění / DORIS WOLF	141
Jak příkoří působí na naše myšlenky a pocity	142
Jak dochází k pocitům křivdy?	146
Na čem závisí to, jak moc se cítíme zasažení?	147

DVANÁCTÁ KAPITOLA

Překonávání osamělosti / DORIS WOLF	153
Jak vznikají pocity osamělosti?	154
Jaké postoje nás činí citlivými vůči pocitům osamělosti?	155

Osamělost ve stáří	155
Jak překonat pocit osamělosti ve stáří	157
Je možné se před osamělostí chránit?	160

TŘINÁCTÁ KAPITOLA

Bleskové tipy pro dobrou náladu / ROLF MERKLE	163
Pokládejte si otázky pro dobrou náladu	163
Používejte slovník dobré nálady	164
Věnujte se aktivitám pro dobrou náladu	167
Činnosti, které dokážou trvale zlepšit váš pocit pohody a spokojenosti	168

ČTRNÁCTÁ KAPITOLA

Více spokojenosti v každodenním životě / DORIS WOLF.....	177
Vyhlídky do budoucnosti a závěrečné slovo	181