

# Obsah

KAPITOLA 1	
Proč je tato kniha jiná než ostatní příručky? .....	7
KAPITOLA 2	
Může se člověk skutečně ubránit veškerým tísnivým pocitům a ovládnout své emoce? .....	11
KAPITOLA 3	
Můžete své trápení zaplašit pomocí vědeckého přístupu? .....	19
KAPITOLA 4	
Jak použít vědecký přístup při přemýšlení o sobě, o druhých lidech a o životních okolnostech .....	27
KAPITOLA 5	
Proč obvyklé typy vhledu nepomáhají překonat emoční potíže .....	35
KAPITOLA 6	
První postřeh: Jak si dokonale uvědomit své přiměřené a nepřiměřené pocity .....	41
KAPITOLA 7	
Druhý postřeh: Osud svých emocí řídíte vy sami .....	47
KAPITOLA 8	
Třetí postřeh: Tyranský pocit „měl bych“ .....	55
KAPITOLA 9	
Čtvrtý postřeh: Zapomeňte na svou „prokletou“ minulost! .....	65
KAPITOLA 10	
Pátý postřeh: Aktivně bojujte se svými iracionálními postoji .....	71

KAPITOLA 11

Šestý postřeh:

Zkuste se přestat rozčilovat nad tím, že se rozčilujete ..... 81

KAPITOLA 12

Sedmý postřeh:

Řešení praktických i emočních problémů ..... 89

KAPITOLA 13

Osmý postřeh:

Změňte své myšlenky tím, že budete jednat proti nim ..... 101

KAPITOLA 14

Devátý postřeh:

Pracovat a procvičovat ..... 109)

KAPITOLA 15

Desátý postřeh:

Důrazně změňte své postoje a chování ..... 123

KAPITOLA 16

Jedenáctý postřeh:

Dosáhnout emoční změny nestačí. Obtížnější je udržet ji! ..... 133

KAPITOLA 17

Dvanáctý postřeh:

Pokud se vrátíte ke starým zlovykům, nevzdávejte se ..... 145

KAPITOLA 18

Třináctý postřeh:

Zkuste posílit svou obranu před všemi škodlivými pocity ..... 153

KAPITOLA 19

Čtrnáctý postřeh:

Ano, můžete se tvrdošíjně bránit hluboké úzkosti  
a stísněnosti pramenící z čehokoli. .... 163

Poznámky ..... 173

Literatura ..... 175

Knihy a monografie Alberta Ellise ..... 193