

# Obsah

Předmluva .....	9
Úvod .....	10
<b>I Strategie pro duševní zdraví .....</b>	<b>11</b>
1 Co říkat, když mluvíte sami k sobě .....	12
2 Síla představivosti .....	13
3 Přeprogramování mysli .....	15
4 Dosažení duševní rovnováhy .....	16
5 Procvičování mozku .....	18
6 Pryč se zlovyky .....	19
7 Použijte teploměr nálady .....	21
8 Zvláštní posilující představa .....	22
9 Využijte metodu paradoxu .....	23
10 Naučte se používat všechny smysly .....	25
11 Řešení problémů .....	26
12 Meditace: 1. část .....	28
13 Meditace: 2. část .....	29
14 Rychlé metody relaxace .....	30
15 Překonat nespavost .....	31
16 Překonat sklony k otálení – 1. část .....	32
17 Překonat sklony k otálení – 2. část .....	34
<b>II Myslet zdravě .....</b>	<b>35</b>
18 Budete se cítit tak, jak myslíte .....	36
19 Jak myslet zdravěji a být šťastnější .....	37
20 Tyranie příkazu „měl bych“ .....	38
21 Více o příkazech .....	39
22 Nebezpečí chybného pozitivního myšlení .....	40
23 Nikdo není dokonalý! .....	41
24 Rozčarování si vytváříme sami .....	43
25 Pozor na přehnaná očekávání .....	44
26 O vytváření úsudků a přehnané kritičnosti .....	45
27 Unáhlené závěry .....	46
28 Nechovejte se k sobě jako fašisté .....	47
29 Chyby mohou být krásné .....	48

30	O skutečnostech a názorech	50
31	Stanovení realistických cílů	51
32	Slova kosti nepřelámou	52
33	Tři základní požadavky typické pro neurotické lidi	53
<b>III</b>	<b>Jednat účelně</b>	<b>55</b>
34	Činy hovoří hlasitěji než slova	56
35	Nedělejte všechno sami, naučte se předávat odpovědnost jiným	57
36	O pracovní produktivitě	58
37	Dívejte se na život s humorem	59
38	Důležitost pohybu	60
39	Převzít odpovědnost	62
40	Nepotlačujte své pocity	63
<b>IV</b>	<b>Budovat úspěšné vztahy</b>	<b>65</b>
41	Klíč ke spokojenému manželství	66
42	Jak napravit nešťastný vztah... nebo zlepšit dobrý vztah	67
43	Hádky a šťastné manželství	68
44	Můžete jí věřit? Přijde na to...	69
45	Není důležité, kdo jste, ale jak jednáte	70
46	Bezcitnost nepřekonáte vlidností	71
47	O správném rodičovství: 1. část	72
48	O správném rodičovství: 2. část	73
49	O správném rodičovství: 3. část	74
50	O důležitosti opravdového přátelství	75
<b>V</b>	<b>Komunikovat srozumitelně</b>	<b>77</b>
51	Účinná komunikace	78
52	Muži a ženy komunikují rozdílně – je to skutečnost, nebo smyšlenka?	79
53	Základní složky komunikace	80
54	Jak říci „Ne“	81
55	Zapomeňte na zášť a staré křivdy	83
56	Nebezpečné zevšeobecňování	84
57	Výroky se slovem já	85
58	O prázdných omluvách	87
59	Umění kritizovat	88
60	Umění přijímat kritiku	90

61	Negativní emotivní vyjadřování	91
62	Pasivita, útočnost a prosazení vlastního zájmu	92
63	O přehnané uzavřenosti	93
64	O přínosech sdílnosti	94
<b>VI</b>	<b>Poradit si se stresem a úzkostí</b>	97
65	Stres	98
66	Fáze stresu	99
67	Tlak každodenního života	100
68	Jak se vyhnout vyhoření	101
69	Záchvaty úzkosti	102
70	Obsedantně-kompulzivní porucha	104
71	Generalizovaná úzkostná porucha	105
72	Jak zvítězit nad úzkostí	106
73	Nepřeceňovat úzkost: rizika a zdroje	107
74	Zrychlené dýchání	109
75	Mnohočetná porucha osobnosti	110
<b>VII</b>	<b>Vypořádat se s depresí, zlostí a špatnou náladou</b>	113
76	Deprese	114
77	Vzteky	115
78	Další fakta o vzteku	116
79	Je zdravé vypustit občas páru?	118
80	Nerozčilujte se nad tím, že se rozčilujete	119
81	Nálady a jejich proměny	120
<b>VIII</b>	<b>Potíže s váhou</b>	123
82	Snažíte se zhubnout? Udržujte si postavu! Stojí to vůbec za to?	124
83	Rozumné a trvalé snížení váhy: 1. část	126
84	Rozumné a trvalé snížení váhy: 2. část	127
85	Rozumné a trvalé snížení váhy: 3. část	128
86	Rozumné a trvalé snížení váhy: 4. část	130
87	Rozumné a trvalé snížení váhy: 5. část	131
<b>IX</b>	<b>Cvoci a cvokaři</b>	133
88	Rozdíl mezi psychiatrem a psychologem	134
89	Tři nejdůležitější typy psychoterapie	135
90	Krátkodobá a dlouhodobá psychoterapie	137
91	Nebezpeční, neškodní a užiteční terapeuti	138

92	Poodhalme tajemství psychoterapie . . . . .	139
93	Výběr terapeuta . . . . .	141
94	Mylné představy o psychoterapii . . . . .	142
95	Terapie je biologický, psychologický a společenský proces ..	144
96	Psychické obtíže a léky . . . . .	145
97	Máte problém? Berete na to něco? Děláte s tím něco? . . . .	147
98	Vazby mezi duševním a tělesným zdravím . . . . .	148
99	Výmluvy, proč se vyhýbat psychoterapii . . . . .	149
100	Mezera mezi vědou a praxí se zužuje . . . . .	150
101	Proč se lidé většinou nezmění . . . . .	152
102	Měli byste se z toho „nějak dostat“? . . . . .	153
<b>X</b>	<b>Další faktory ovlivňující duševní zdraví . . . . .</b>	<b>155</b>
103	Co posiluje charakter? . . . . .	156
104	O vlastní nepostradatelnosti . . . . .	157
105	Premenstruační syndrom (PMS) . . . . .	158
106	Debaty o dědičnosti a výchově . . . . .	160
107	Závislost na kofeinu . . . . .	161
108	Porucha pozornosti s hyperaktivitou . . . . .	162
109	Hypnóza . . . . .	163
110	Sebenaplňující předpovědi a negativní cykly . . . . .	165
111	Více o sebenaplňujících předpovědích . . . . .	166
112	Poruchy osobnosti . . . . .	167
113	O důležitosti individuálního přístupu . . . . .	169
114	Dvě časté chyby na pracovišti . . . . .	171
115	Anonymní alkoholické a racionální uzdravení . . . . .	172
116	Populárně naučné psychologické příručky: jejich výhody a nevýhody . . . . .	174