

| | |
|--|----|
| Úvod: Umění přerámovat | 11 |
| Jak otřást „skutečností“ | 12 |
| Zatuhlé perspektivy | 13 |
| Podstatné přísady | 14 |
| Jak užívat přímé přerámování | 15 |
| Metaforické přerámování | 18 |
| Přizpůsobení metaforického přerámování na míru | 20 |
| Přerámování lze provést činy | 22 |
| Emoční tmel | 23 |
| Cíl této knihy | 24 |
| | |
| Různá přerámování | 26 |
| Diamant nezná vlastní cenu | 26 |
| Ruce jako přátelé | 26 |
| Kontrola kontrolora | 27 |
| Když silný znamená slabý | 28 |
| Různé stromy | 29 |
| Když vepředu znamená vzadu | 29 |
| Ti, kdo neradi cvičí | 30 |
| Širší obraz | 30 |
| Kývající se liány | 33 |
| Strašidelná asertivita | 34 |
| Střízlivá láska | 34 |

| | |
|--|-----------|
| Mysl jako chladná tuň | 35 |
| Důležitost tajemství. | 35 |
| Plivání kritiky | 36 |
| Krmení tým, že nejíme | 36 |
| Postavit se hněvu | 37 |
| Když je šikana jenom provokace | 37 |
| K ničemu | 38 |
| Čas uzavřít účet? | 39 |
| Špatně pochopené soutěžení | 40 |
| Ženství | 40 |
| Užívejte to, čeho si cení váš klient | 42 |
| Kočky to tak dovedou | 43 |
| Na velikosti záleží | 45 |
| Nechci, aby si někdo dovoloval | 46 |
| To nezvládnou | 48 |
| Nápady jako děti | 50 |
| Úzkost | 51 |
| Mluvení na veřejnosti: Nejde o vás! | 52 |
| Pódium je vaším domovem | 53 |
| Vždycky jen jeden | 53 |
| Vystoupení diváků | 54 |
| Velkorysé projevení vaší lidskosti | 54 |
| Šťastná omezení | 55 |
| Trapnost a nevědomé chování | 55 |
| Červenající se nevěsta | 56 |
| Cítit se jako podvodník | 58 |
| Úzkost jako voda | 59 |
| Všechn prostor vesmíru | 59 |

| | |
|---|----|
| Pozdní sběr | 60 |
| Opary a létání | 61 |
| „Bezpečné místo“ | 62 |
| Vzduch není „nic“ | 62 |
| Deprese | 64 |
| Deformující čočka | 66 |
| Omezující dogma depresivního režimu | 67 |
| Ptáček puštěný z klece | 68 |
| Konec | 69 |
| Místo zaslouženého dárku z ní dělají hlupáka | 70 |
| Chci zabít své dítě | 71 |
| Nové hranice | 72 |
| Vybité baterie | 73 |
| Mladý věk stáří | 75 |
| Závislost | 76 |
| Odpírání | 76 |
| Když pití není pití | 77 |
| Přetékající estrogenové jezero | 78 |
| Boj se zlou flaškou | 79 |
| Hora cigaret | 82 |
| Inteligentní vzpoura | 83 |
| Nechci se nechat manipulovat | 84 |
| Zneužívání | 86 |
| Hloupý parazit, který ničí svůj vlastní domov | 87 |
| Nemusíte být odpůrci kouření | 88 |
| Abstinenční příznaky jako doba léčby | 89 |

| | |
|--|-----|
| Sebeпоškozování | 89 |
| „Já takový nejsem!“ | 90 |
| Zdravá lenost | 91 |
| Kouřící těla | 91 |
| Odporní nájemníci | 91 |
| Opice, které se snaží sebrat heroin | 92 |
| Nákup vlastních sladkostí | 93 |
| Ještě jeden šálek kávy na cestu | 95 |
| Počet bodů | 98 |
| Opravdová příchuť | 99 |
| Když je stejné jiné | 99 |
| Když jsme to skoro projeli | 100 |
| Řízná poznámka | 101 |
| Znovu gumička | 103 |
| Kazuistika: Carol a její „potěšení“ | 104 |
| Zkrátka | 104 |
| Ti, kdo jsou připravení položit život za vyšší dobro | 106 |
| Diktatura | 107 |
| Váhavé ruce a poslední kapka | 108 |
| Odsouzení vězni | 109 |
| Závěrečné připomenutí | 110 |
| Další zdroje | 111 |