

OBSAH

<i>Předmluva</i>		6
<i>Poděkování</i>		8
<i>Úvod k novému vydání</i>		12
Kapitola 1	Věda o léčení	20
Kapitola 2	Mít věci znovu pod kontrolou	41
Kapitola 3	Jak přerušit začarovaný kruh úzkosti	66
Kapitola 4	Všímavost a odhalení vlastního Já	100
Kapitola 5	Nástrahy mysli	122
Kapitola 6	Přerámování a tvůrčí představivost	147
Kapitola 7	Léčení emocí	165
Kapitola 8	Samův příběh	193
<i>Epilog</i>		211
<i>Doporučená literatura</i>		218
<i>Sebehodnocení</i>		221
<i>Rejstřík</i>		237