

# Obsah

|   |     |
|---|-----|
| Úvod: Dialekticko-behaviorální terapie: přehled léčby . . . . .       | 7   |
| 1 Základní dovednosti tolerování stresu . . . . .                     | 11  |
| 2 Pokročilé dovednosti tolerování stresu: zlepšení okamžiku . . . . . | 41  |
| 3 Základní dovednosti všímavosti . . . . .                            | 77  |
| 4 Pokročilé dovednosti všímavosti . . . . .                           | 101 |
| 5 Další zkoumání všímavosti . . . . .                                 | 135 |
| 6 Základní dovednosti regulace emocí . . . . .                        | 143 |
| 7 Pokročilé dovednosti regulace emocí . . . . .                       | 187 |
| 8 Základní dovednosti v meziosobních vztazích . . . . .               | 209 |
| 9 Pokročilé dovednosti v meziosobních vztazích . . . . .              | 227 |
| 10 Procvičování všech získaných dovedností . . . . .                  | 255 |
| Literatura . . . . .  | 259 |