

Obsah

Úvod	7
1. Jak se zotavit z nechtěných vtíravých myšlenek	13
2. Druhy vtíravých myšlenek	35
3. Co myšlenky znamenají – mýty a fakta	63
4. Nechtěné vtíravé myšlenky – otázky a odpovědi	79
5. Jak mozek vytváří nechtěné vtíravé myšlenky	93
6. Proč nic nezabírá	111
7. Jak zacházet s myšlenkami, když vás napadnou	137
8. Jak jednou provždy překonat nechtěné myšlenky	165
9. Co znamená zotavení	185
10. Kdy vyhledat odbornou pomoc	195
Poděkování	201
Příloha: Recept na nechtěné vtíravé myšlenky (co nedělat)	203
Literatura	211