

# Obsah

O autorce, Řekli o knize ..... 7

## 1. ČÁST

### **Naučte se rozumět sobě a své úzkosti**

- 1. Jak funguje úzkost**..... 11
- 2. Porozumění vašemu multidimenzionálnímu „já“** ..... 25
- 3. Vaše cíle** ..... 43

## 2. ČÁST

### **Váš soubor nástrojů pro zvládnání úzkosti**

#### **Překonávání problematických situací**

#### **4. Váhavost**

Jak přestat váhat a bez obav se pouštět do věcí, které chcete dělat .... 63

#### **5. Ruminace**

Jak nechat vaše myšlení volně plynout ..... 87

#### **6. Paralyzující perfekcionismus**

Jak se nenechat vykolejit nevhodnými typy vysokých nároků ..... 111

#### **7. Strach ze zpětné vazby a kritiky**

Jak pracovat s vašimi citlivými reakcemi na zpětnou vazbu ..... 135

#### **8. Vyhýbavost**

Jak přestat strkat hlavu do písku před důležitými záležitostmi ..... 153

### 3. ČÁST Co dál?

9. Zvládání úzkosti versus žití vlastního života .....	177
10. Oblasti, které představují největší problém .....	193
11. Mít se rád versus tolerovat se .....	211
Závěr .....	227
Poděkování .....	228
Bibliografie .....	229
Poznámky .....	235

---

**Poznámka k příkladům ze života klientů uvedených v této knize:**  
Konkrétní příklady, které používám v této knize, vznikly vždy propojením zkušeností několika klientů – nikdy se nejedná o jeden konkrétní případ. Za účelem ochrany soukromí klientů byly detaily případů změněny. Odkazy na mou klinickou praxi zahrnují období mezi lety 2008–2013, kdy jsem působila na Novém Zélandu.

**Upozornění:** Účelem této knihy je poskytování obecných informací – v žádném případě nemá sloužit jako náhrada individuální terapie. Ne všechny rady uvedené v této knize musí být nutně vhodné právě pro vás.