

Obsah

Úvod	10
------------	----

V téhle části se seznámíme a snad se mi povede vás nalákat, abyste si přečetli zbytek knihy. Obsahuje veselou historku, jak jsem se strašlivě naštvál (ano, to má působit jako lákadlo).

ČÁST PRVNÍ

Čtyři typy myšlení, které vás dostanou do průšvihů	19
---	----

Dogmatické požadavky	20
----------------------------	----

Tady se dozvíme, co je to požadavek – totiž rigidní vyjádření touhy po něčem. Škodí vám, protože jde do extrému a nenechá žádný prostor pro alternativy, ta touha se zkrátka musí naplnit. Znímá to dobře.

Jak se dělá divadlo	34
---------------------------	----

Také se tomu říká hrůznění nebo katastrofizace. Někteří lidé mají sklon přehánět a všechno příliš dramatizovat. Pak z toho sami vyšilují a navíc vysávají energii z ostatních.

„Tohle nepřežiju“	44
-------------------------	----

Pokud něco nezvládnete, znamená to, že vás to zabije. Přesto lidé takhle popisují i problémy, které zvládají každý den. Povíme si, čím to škodí a proč to nedělat.

Urážky a nadávky 59

Nikdo na světě nestojí za starou belu, o ničem se nedá říct, že by to nemělo žádnou cenu, nikdo není úplný budižkničemu. Dozvíte se, proč není dobré mluvit o sebedůvěře – zjistíte, že je lepší se tomu slovu úplně vyhýbat.

ČÁST DRUHÁ

Čtyři typy myšlení, které leccos napraví 73

Flexibilní preference 74

Mnohem racionálnější způsob, jak vyjádřit nějakou touhu, jsou preference či přání. Je zcela v pořádku, když si něco přejeme, chceme to, doufáme v to – pokud ovšem akceptujeme, že se nám toho ve skutečnosti nemusí dostat.

Smysl pro perspektivu 85

Chcete vidět problémy v jejich skutečné velikosti, zbytečně je nezveličovat a nedělat z komára velblouda? V téhle kapitole se dozvíte, jak na to.

Tohle přežiju 97

Aneb jak se zotavit ze všech těch problémů a překážek, které nám život staví do cesty. Naučíte se, jak si vybudovat psychickou i emoční odolnost proti nepříznivým okolnostem, a zjistíte, že jste v životě zvládli mnohem víc obtíží, než jste si dosud mysleli.

Bezpodmínečné přijetí 108

Jste cenná a omylná lidská bytost. Stejně jako každý jiný. Všechno kolem nás je cenné a zároveň se na to nedá spoléhat. V této kapitole zjistíte, proč je toto přesvědčení dobré – jednak si s ním budete víc věřit, za druhé přestanete být naštvaní na lidi a svět okolo.

ČÁST TŘETÍ

- Jak změnit za šest týdnů způsob myšlení pomocí REBT 121**
- První týden: REBT: Chytrý plán 122
- Vysvětlíme si, jak v praxi vypadají zásady racionálně-emoční behaviorální terapie a co je to abecední model duševního zdraví. REBT má vlastní filosofii a strukturu, což se o mnoha jiných terapeutických směrech říct nedá.
- Druhý týden: Jak uchopit a rozebrat problém 139
- Nic není tak složité, jak to na první pohled vypadá. Aspoň to tvrdí abecední model duševního zdraví. Nejenže odhalíme způsoby myšlení, které vás dostávají do průšvihů, ale navíc zjistíme, jaké nevídané emoce a projevy chování mají tyto způsoby myšlení na svědomí.
- Třetí týden: Obstojí váš způsob myšlení ve zkoušce? 168
- Naučíme se porozumět vašim myšlenkám a podrobíme je praktické zkoušce, která ukáže, nakolik jsou platné. Nebojte se, není to tak zlé, jak to zní.
- Čtvrtý týden: Jak řeknete, tak to bude 180
- Budeme pracovat na emočním pochopení. Zjistíte, že ve skutečnosti nikdo nikoho jiného nedokáže o ničem přesvědčit – přesvědčit můžete jen sami sebe. A pak se s tím naučíme zacházet.
- Pátý týden: Opakování, klíč k úspěchu 196
- Opakování je nuda, ale bez něj to nejde – díky němu se učíme a zlepšujeme, což platí prakticky pro jakoukoli činnost. Mohl bych to zopakovat, ale neudělám to.
- Šestý týden: Hlavně ať je legrace 214
- Terapie není žádná nuda, naopak – člověk se při ní může náramně pobavit. S kýženou změnou myšlení, cítění a jednání vám dokáže skvěle pomoci injekce energie a humoru.

A co dál?	233
Když člověk dosáhne svého cíle, vždycky se dostaví zvláštní pocit prázdnoty – jistě i vás napadá, co bude dál. V téhle kapitole to zjistíte, pokusíme se vás nasměrovat do budoucnosti.	
Časté otázky	244
Bude to fungovat? A co když to fungovat nebude? Předpokládám, že nějaké otázky k tématu máte, a doufám, že na ně najdu odpověď.	
Závěr	255
Poděkování	260
Literatura	261