

# Obsah

Předmluva / Váš bod volby . . . . .	11	
Co je nového ve druhém vydání? . . . . .	13	
Jak používat tuto knihu . . . . .	14	
<b>Část 1 / Co je to terapie přijetí a odhodlání (ACT)</b>		
1 Lidský úděl. . . . .	18	
2 Chycený na háček. . . . .	35	
3 „Všímavost“ a další ošemetná slova . . . . .	57	
4 Staňte se na chvíli šprtem. . . . .	63	
<b>Část 2 / Začínáme</b>		
5 Jak položit základy úspěchu . . . . .	70	
6 V čem je problém? . . . . .	80	
7 Čím mám začít? . . . . .	100	
<b>Část 3 / K jádru věci: Hlavní složky ACTu . . . . .</b>		<b>109</b>
8 Kreativní co?! . . . . .	112	
9 Přestaňte bojovat . . . . .	126	
10 „Spuštění kotvy“ . . . . .	136	
11 Všimněte si té myšlenky. . . . .	147	
12 Více o odstupu. . . . .	160	
13 Švédský stůl odstupu . . . . .	170	
14 Překážky na cestě k odstupu . . . . .	187	
15 Listy, proudy, mraky a obloha . . . . .	204	
16 Přetížení technikami a další rizika . . . . .	213	
17 Být v přítomnosti . . . . .	226	
18 Buďte na sebe vlídní . . . . .	240	
19 Vědět, na čem záleží . . . . .	251	

20	A co když nezáleží na ničem? . . . . .	270
21	Dělat to, co je potřeba . . . . .	279
22	Padesát odstínů přijetí. . . . .	294
23	Emoce jako spojenci . . . . .	314
24	Co vám brání? . . . . .	321
25	Všímající si já . . . . .	334
26	Pružná expozice. . . . .	350
27	Pružné myšlení . . . . .	356
28	Stud, hněv a další „problematické“ emoce . . . . .	361
29	Pružné vztahy . . . . .	373

#### **Část 4 / Jak to všechno sbalit dohromady**

30	Já a ty . . . . .	384
31	Krátký návod, jak se dostat ze slepé uličky . . . . .	390
32	Cesta terapeuta ACTu . . . . .	398

	Poděkování . . . . .	402
	Příloha A / Zdroje . . . . .	403
	Příloha B / Další výcvik. . . . .	406
	Příloha C / Další čtení o ACTu a RFT . . . . .	407
	Literatura . . . . .	408
	Rejstřík. . . . .	411