

# Obsah

<b>Předmluva</b> .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
1. kapitola	
<b>Poznejte své myšlenkové pasti</b> .....	15
Co jsou opakované negativní myšlenky? .....	16
Cvičení: Rozpoznejte negativní zážitky a myšlenky .....	20
Posouzení opakovaných negativních myšlenek .....	21
Cvičení: Opakované negativní myšlenky – dotazník .....	22
Rozpoznejte spouštěče .....	23
Cvičení: Záznam o spouštěčích opakovaných negativních myšlenek ..	23
Uvěznění ve své hlavě: Následky opakovaných negativních myšlenek .....	25
Cvičení: Škála následků opakovaných negativních myšlenek .....	26
Kdy vyhledat odbornou pomoc .....	28
Shrnutí .....	30
Co dál? .....	31
2. kapitola	
<b>Zvládněte paradox kontroly</b> .....	32
Modří sloni a paradox mentální kontroly .....	33
Cvičení: Experiment s modrým slonem .....	33
Jak se zbavit kontroly .....	35
Cvičení: Experiment se střídáním dnů .....	36
Vylepšete své strategie kontroly .....	38
Účinná mentální kontrola .....	40
Cvičení: Najděte nejlepší strategii .....	44
Shrnutí .....	46
Co dál? .....	46
3. kapitola	
<b>Budte bez obav</b> .....	47
Neodolatelné nutkání k obavám .....	49
Cvičení: Osobní zamyšlení nad obavami .....	51

Posouzení obav . . . . .	52
Cvičení: Dotazník o oblastech obav . . . . .	53
Cvičení: Hodnocení oblastí obav . . . . .	54
Dvě tváře obav . . . . .	55
Cvičení: Dotazník o typech obav . . . . .	56
Efektivní řešení problémů . . . . .	57
Cvičení: Posouzení osobní odpovědnosti a kontroly . . . . .	58
Cvičení: Předefinování problému . . . . .	61
Cvičení: Sledujte své kroky . . . . .	63
Přepište katastrofický scénář obav . . . . .	65
Cvičení: Katastrofický příběh . . . . .	67
Cvičení: Kognitivní restrukturační . . . . .	70
Cvičení: Realističtější předpověď . . . . .	72
Efektivní využití „dekatastrofizace“ . . . . .	73
Expozice obavám . . . . .	74
Cvičení: Systematická expozice obavám . . . . .	74
Shrnutí . . . . .	76
Co dál? . . . . .	77
 4. kapitola	
<b>Zastavte ruminaci . . . . .</b>	<b>78</b>
Dva typy ruminace . . . . .	79
Cvičení: Zjistěte, jaké je téma vaší ruminace . . . . .	80
Posouzení ruminace . . . . .	82
Cvičení: Škála pro posouzení ruminace . . . . .	82
Objevte ztracené cíle . . . . .	84
Cvičení: Rozpoznejte ztracený cíl . . . . .	85
Cvičení: Postřehy o ruminaci . . . . .	87
Cvičení: Plán alternativního cíle . . . . .	90
Od „proč“ k „jak“ . . . . .	91
Cvičení: Uvědomování otázek „proč“ . . . . .	92
Cvičení: Místo „proč“ se ptejte „jak“ . . . . .	94
Cvičení: Přepínání myšlenek při ruminaci . . . . .	97
Od „vnitřku“ k „vnějšku“ . . . . .	99
Cvičení: Plné zaujetí . . . . .	100
Shrnutí . . . . .	102

Co dál? . . . . .	102
5. kapitola	
<b>Překonejte lítost</b> . . . . .	103
Rozbor lítosti: Kdyby chyby . . . . .	104
Lítost: Výčitky ze špatné koupě . . . . .	106
Posouzení výčitek . . . . .	109
Cvičení: Okruhy lítosti . . . . .	110
Cvičení: Dotazník o lítosti a výčitkách . . . . .	112
Strategie prozkoumání možností . . . . .	113
Cvičení: Prozkoumání možností . . . . .	114
Strategie zmírnění rozporů . . . . .	118
Cvičení: Přehodnoťte svá rozhodnutí . . . . .	119
Shrnutí . . . . .	124
Co dál? . . . . .	125
6. kapitola	
<b>Zbavte se zahanbení</b> . . . . .	126
Vzhlížení k druhým . . . . .	126
Zahanbení: Pocit „nehodnosti“ . . . . .	127
Prožitky rozpaků a zahanbení . . . . .	129
Cvičení: Trapné zážitky . . . . .	130
Cvičení: Zahanbující zážitky . . . . .	132
Posouzení zahanbení . . . . .	133
Cvičení: Dotazník o zahanbení . . . . .	134
Zmírňující strategie: Zaujměte zdravější přístup . . . . .	136
Cvičení: Zaujímání hlediska . . . . .	137
Zmírňující strategie: Zbavte se zahanbení . . . . .	143
Cvičení: Váš profil zahanbeného chování . . . . .	144
Cvičení: Jak draho vás zahanbení přišlo . . . . .	145
Cvičení: Nestyďte se . . . . .	147
Shrnutí . . . . .	149
Co dál? . . . . .	150
7. kapitola	
<b>Překonejte potupu</b> . . . . .	151
Pocit potupy . . . . .	152

Posouzení potupy . . . . .	155
Cvičení: Potupné zážitky – pracovní list . . . . .	156
Cvičení: Dotazník o potupě . . . . .	157
Nejprve to nejdůležitější: Skončujte s potupou . . . . .	160
Zmírnění potupy: Soucit se sebou . . . . .	160
Cvičení: Dotazník o soucitu se sebou . . . . .	161
Cvičení: Potupné představy . . . . .	162
Cvičení: Soucitné představy . . . . .	165
Zmírnění potupy: Dobro ve mně . . . . .	167
Cvičení: Deník sebehodnoty . . . . .	167
Shrnutí . . . . .	169
Co dál? . . . . .	170
8. kapitola	
<b>Zahodte zášť</b> . . . . .	171
Od zášti k záštiplnosti . . . . .	172
Posouzení zášti . . . . .	176
Cvičení: Zážitky spojené se záští . . . . .	177
Cvičení: Dotazník o zášti . . . . .	178
Střetněte se se svou záští . . . . .	180
Vděčnost . . . . .	181
Cvičení: Přehodnocení zášti . . . . .	182
Cvičení: Deník vděčnosti . . . . .	184
Odpuštění . . . . .	186
Cvičení: Ukřivděný dopis . . . . .	186
Cvičení: Dosažení transcendence . . . . .	188
Cvičení: Skutky milosrdenství . . . . .	191
Shrnutí . . . . .	192
Závěr . . . . .	193
<b>Poděkování</b> . . . . .	195
<b>Literatura</b> . . . . .	196
<b>O autorech</b> . . . . .	199