

Obsah

Summary	11
Úvod	13
Kognitivně-behaviorální terapie	15
Dopis rodičům	15
Situace, myšlení, prožívání, chování a důsledky	17
Ondřejův bludný kruh	19
Sociální fobie	21
Panická porucha	23
Nadměrné obavy o zdraví	25
Obsedantně-kompulzivní porucha	27
Jednou ranou více cílů	29
Terapeutické metody v KBT	30
Specifika KBT	33
Osobní historie klienta	35
Účinnost KBT	36
Terapeutický vztah	37
Různé úrovně vztahů mezi lidmi	37
Základní potřeby a laskavost terapeuta	38
Přenos a protipřenos v terapeutickém vztahu	43
Přenosy na straně klienta	44

Protipřenosy na straně terapeuta	48
Odpor klienta a jiné překážky v terapii	52
Psychické mody podle J. E. Younga	59
Supervize a zvládnání protipřenosů	66
Naše příběhy	75
Co předurčuje příběhy lidí	75
Základní potřeby v dětství a jejich narušení	75
Co jsme slyšeli a odkoukali od rodičů	82
Čeho je moc, toho je příliš	84
Konceptualizace, diagnóza a lpění na příčinách	87
Snazší člověka odsoudit než ho pochopit	90
Myšlenky a přesvědčení	95
Niterná přesvědčení	95
Dysfunkční postoje	97
Jak změnit svá niterná přesvědčení a další postoje	108
Tipy, jak uvažovat střízlivěji	110
Automatické negativní myšlenky	112
Kdo hledá, ten obvykle najde	113
Problémy s uvědoměním palčivých myšlenek	115
Na špatné myšlenky s rozumem	118
Proč to někdy nefunguje	127
Myšlenky o myšlenkách	128
Pusťte si jiný film	130
Logické zkratky v myšlení	131
Emoce	135
Co jsou emoce	135
Funkce emocí	136
Emoce a jejich odstíny	139
Jak emoce ovlivňují myšlení, tělo a chování	147
Léky a drogy	149
Náročnější, zato trvalejší způsoby	150
Uvědomování a přijímání emocí	151

Emoce a písemné záznamy	153
Katastrofický scénář	156
Terapeutické dopisy	159
Necenzurovaný dopis	160
Empatický dopis z druhého břehu	167
Omluvné a děkovné dopisy	170
Sebeznehodnocující a sebezobcovující dopis	171
Zlost a její zvládnání	176
Pozorovatelné chování	181
Když se řešení stane problémem	181
Vyhýbavé a zabezpečovací chování	182
Jak postupně zvládnout to, čeho se bojím	184
Jak je to doopravdy?	190
Žádný učený z nebe nespádl	192
Tělo	199
Ve zdravém těle zdravý duch	199
Zklidňující dýchání	201
Svalová relaxace	203
Kdo nemá čas na pohyb, má čas na nemoc	208
Chodte a běhejte, stresu se zbavujte	210
Dýchání, tanec, sauna a cvičení	212
Racionální stravování	214
Bio-psycho-sociální model	218
Psychosomatika a behaviorální medicína	219
Psychosomatika jako vstupní brána pro psychoterapii	221
Závěr	223
Použitá a doporučená literatura a informační zdroje	225
Autoři	229