

# Obsah

Úvod .....	9
1 Ujišťování a jeho limity .....	17
2 Hlasy v hlavě, které vás zavedou do pasti a zase ven .....	39
3 Jak rozpoznat past .....	63
4 „Víte to jistě?“ Psychologie a biologie nejistoty .....	119
5 Terapeutická kapitulace Čtyři vědomé kroky, jak uniknout z ujišťovací pasti ..	139
6 Jak se dostat z pout kompulzivního ujišťování .....	163
7 Překážky v cestě k nápravě a jak se s nimi vyrovnat ...	181
8 Tolerance nejistoty a její výhody. ....	201
Život ve světě, kde vládne „možná“ a „docela fajn“ ...	201
Literatura .....	213