

Obsah

Předmluva	6
1. Přehled kognitivní terapie	7
2. Počáteční vyhodnocení	23
3. Vyhledávání a zkoumání negativních automatických myšlenek	38
4. Domácí úkoly	61
5. Odkrývání a zkoumání skrytých předpokladů, pravidel a niterných přesvědčení	76
6. Jak si uchovat zisk z terapie	98
Literatura	105