

# Obsah

<b>Úvod</b> . . . . .	11
Kapitola 1	
<b>Co je sebepoškozování a proč to děláte?</b> . . . . .	14
Proč se sebepoškozujeme? . . . . .	16
Analýza vašeho chování . . . . .	22
Pozitivní posílení . . . . .	28
Shrnutí . . . . .	29
Kapitola 2	
<b>Dovednosti krizového přežití</b> . . . . .	31
Jaké jsou vaše cíle? . . . . .	32
Omezte příležitosti . . . . .	34
Změňte svůj tělesný stav, abyste se vyrovnali se svými emocemi . . . . .	35
Zkuste odvést svoji pozornost jinam . . . . .	36
Zkuste sebeztišení . . . . .	38
Alternativní vzpoura . . . . .	39
Další dovednosti, které vám pomůžou zvládnout krizi . . . . .	42
Kroky k ovládnutí nutkání . . . . .	46
Shrnutí . . . . .	48
Kapitola 3	
<b>Jak chytit vlastní rytmus</b> . . . . .	49
Co je všímavost? . . . . .	52
Co si procvičujete? . . . . .	56
Poznejte sebe sama . . . . .	57
Shrnutí . . . . .	60



## Kapitola 4

<b>Jak najít vnitřní moudrost</b> . . . . .	61
Tři stavy mysli . . . . .	61
Jak proniknout ke svému moudrému já . . . . .	69
Jak omezit „emoční únosy“ . . . . .	70
Shrnutí . . . . .	75

## Kapitola 5

<b>Když pocit pojmenujete, zkrotíte ho</b> . . . . .	77
Co je to emoce? . . . . .	78
Dejte tomu jméno . . . . .	79
Shrnutí . . . . .	95

## Kapitola 6

<b>Přestaňte přilévat olej do ohně</b> . . . . .	96
Nehodnocení . . . . .	98
Přijetí reality . . . . .	110
Sebevalidace: přijímání svých emocí . . . . .	116
Když se zaseknete . . . . .	119
Shrnutí . . . . .	119

## Kapitola 7

<b>Vyhnete se vyhýbání</b> . . . . .	120
Co je vyhýbání? . . . . .	120
Svolnost . . . . .	124
Jednání v protikladu k emoci . . . . .	126
Efektivita . . . . .	138
Shrnutí . . . . .	142



## Kapitola 8

<b>Význam vztahů</b> . . . . .	143
Co dělat s nezdravými vztahy . . . . .	146
Rozšiřování vztahů ve vašem životě . . . . .	148
Zdravá komunikace . . . . .	152
Jak si své lidi vycvičit . . . . .	161
Shrnutí . . . . .	166
Závěr	
<b>Kde jste nyní?</b> . . . . .	167
Prozkoumání tabulky výhod a nevýhod . . . . .	167
Dopis sobě . . . . .	169
Jak se vrátit ke svolnosti . . . . .	172
Zdroje . . . . .	175
Literatura v češtině . . . . .	175