

Obsah

Předmluva k novému vydání 11

Předmluva Dr. Manuela Borrella Muñoze 13

Část první

ZÁKLADY

1. Transformovat mysl? Jde to. 17
2. Myslete správně a budete se cítit lépe. 25
3. Dost dramatizování! 36
4. Preference místo požadavků 49
5. Hitparáda iracionálních přesvědčení 63
6. Hlavní překážky terapie 67

Část druhá

METODIKA

7. Debatní rutina 79
8. Racionální vizualizace 90
9. Existenciální reflexe 111
10. Modelování 119

Část třetí

APLIKACE V PRAXI

11. Jak se zbavit strachu ze samoty	131
12. Jak překonat strach z posměchu	143
13. Jak zlepšit mezilidské vztahy (včetně partnerských)	156
14. Jak dostat bouři pod kontrolu (a poskytnout ostatním klid)	167
15. Ovlivňování druhých	175
16. Jak se vypořádat se stresem v práci	185
17. Jak se naučit snášet frustraci	199
18. Jak se osvobodit od povinností	207
19. Jak se ponořit do bezstarostnosti: zdraví	216
20. Jak se naučit zaměřit na vzrušující budoucnost	226
21. Jak se zbavit všech strachů	234
22. Jak získat sebevědomí	241
23. Poslední pokyny	252

Dodatek

SVĚDECTVÍ O ZMĚNĚ

Úvod	269
Konečně mám život ve svých rukou	271
Opět sama sebou	276
Už nepotřebuji být dokonalý	281
Všichni můžeme začít myslet jinak	285
Prozřela jsem a začala se měnit	289
Nemoc a smrt jsou součástí života	295

Úvod k novým svědectvím	299
Liliana: Jak jsem zkrotila svou mysl	301
Fernando: Jak jsem se naučil čelit nemoci s klidem	304
Alfonso: Jak jsem se zbavil úzkosti	306
Sandra: Jak jsem se ve 30 letech naučila být šťastná	311
Vicky: Jak jsem se naučila mít radost z práce	314