

OBSAH

ÚVOD..... 6

ČÁST 1:

Kapitola 1: Relaxace 18

Kapitola 2: Mindfulness 35

Kapitola 3: Sebeuvědomění 51

Kapitola 4: Přijetí..... 61

ČÁST 2:

Kapitola 5: Co jsou vlastně emoce? 74

Kapitola 6: Regulace emocí 95

ČÁST 3:

Kapitola 7: Automatické myšlenky	112
Kapitola 8: Myšlenkové pasti	125
Kapitola 9: Detektivní myšlení	142
Kapitola 10: Klíčová přesvědčení	159
Kapitola 11: Co tvoří klíčová přesvědčení?	183

ČÁST 4:

Kapitola 12: Osvojte si více nástrojů pro zvládnání stresu	206
Kapitola 13: Návrat domů	236

ZÁVĚREČNÉ PŘIPOMÍNKY	250
---------------------------------------	------------