

Obsah

O autorovi	7
1. KAPITOLA	
Přehnané přemýšlení není o přehnaném přemýšlení	9
Příčiny mentálního chaosu a utrpení	12
Jste to vy?	14
Je to vaše prostředí?	18
Tajná ingredience: naše mentální vzorce	21
Důsledky přehnaného přemýšlení	24
2. KAPITOLA	
Recept na zmírnění stresu	31
Čtyři kroky k zvládnutí stresu	34
Stresové deníky a zápisy	40
Technika k uklidnění 5-4-3-2-1	47
Narativní terapie a externalizace	50
3. KAPITOLA	
Organizujte si čas a přicházející podněty	57
Základy zvládnání stresu	58
Jak si rozvrhnout čas, energii a podněty	66
Vyhrazení času	80
4. KAPITOLA	
Jak najít okamžitý zen	87
Autogenní trénink	88
Vedené imaginace a vizualizace	93
Progresivní svalová relaxace	98
Odkládání obav	101

5. KAPITOLA

Změňte své vzorce myšlení	109
Odhalte kognitivní zkreslení	112
ABC model funkční analýzy (model ABC)	116
Ved'te si záznam o dysfunkčních myšlenkách	119
Jak se zbavit kognitivního zkreslení	122

6. KAPITOLA

Nové přístupy a regulace emocí	139
První přístup: Zaměřujte se na to, co můžete ovlivnit, ne na to, co nemůžete změnit.	140
Druhý přístup: Zaměřujte se na to, co můžete udělat, ne na to, co udělat nemůžete	142
Třetí přístup: Zaměřujte se na to, co máte, ne na to, co nemáte	143
Čtvrtý přístup: Zaměřujte se na současnost, ne na minulost ani na budoucnost	145
Pátý přístup: Zaměřujte se na to, co potřebujete, ne na to, co chcete	146
Usměrnování emocí prostřednictvím protikladného jednání	149
Slovo o ruminaci	154
Přehled shrnutí	163