

# OBSAH

PŘEDMLUVA I	8	
PŘEDMLUVA II	10	
ÚVOD	12	
<b>PRVNÍ ČÁST</b>	<b>NEŽ ZAČNETE</b>	
<b>PRVNÍ KAPITOLA</b>	Seznamte se s kognitivně-behaviorální terapií KBT	15
<b>DRUHÁ KAPITOLA</b>	Jak chápat úzkost a depresi	28
<b>DRUHÁ ČÁST</b>	<b>SEDM TÝDNŮ</b>	
<b>PRVNÍ TÝDEN</b>	Stanovení cílů a začátek terapie	44
<b>DRUHÝ TÝDEN</b>	Návrat do života	60
<b>TŘETÍ TÝDEN</b>	Odhalte své myšlenkové vzorce	73
<b>ČTVRTÝ TÝDEN</b>	Přerušete negativní vzorce svého myšlení	88
<b>PÁTÝ TÝDEN</b>	Organizace času a úkolů	108
<b>ŠESTÝ TÝDEN</b>	Postavte se svému strachu	134
<b>SEDMÝ TÝDEN</b>	Spojte to všechno dohromady	160
NÁSLEDUJÍCÍCH SEM TÝDNŮ	176	
ZDROJE	178	
REFERENCE	182	
POZNÁMKY	193	
REJSTŘÍK POJMŮ	198	
PODĚKOVÁNÍ	206	