

OBSAH

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