



0 autorovi	9
Předmluva	11
01 Džin z kouzelné lampy	13
Technika 1: Pět svobod	14
Technika 2: SMART – chytré cíle	15
Technika 3: Model očekávání a hodnoty	16
Technika 4: Zázračná otázka	18
02 Je tu někdo, kdo má rád kopr?	23
Technika 5: Méně téhož	25
Technika 6: Předepisování symptomů	30
Technika 7: Dovolená od symptomu	32
Technika 8: Nec hat rozhodnout náhodu	33
Technika 9: Protokol o behaviorálním experimentu	34
03 Pojd'me na pláž!	37
Technika 10: Seznam úkolů podle Eisenhowerova principu	39
Technika 11: Stručný přehled pro a proti	41
Technika 12: Plánování na etapy	44
Technika 13: Strukturované řešení problémů v sedmi krocích	46
04 Učení pod vodou	53
Technika 14: Kontrola stimulů při odvykání kouření	55
Technika 15: Kontrola stimulů ke snížení konzumace alkoholu	56
Technika 16: Kontrola stimulů při změně stravovacích návyků	57
Technika 17: Kontrola stimulů pro redukci času stráveného před obrazovkou	58
Technika 18: Ošálit svého vnitřního sabotéra	59

Technika 19: Kontrola stimulů při podporování žádoucího chování	60
Technika 20: Oddělení kontextů na podporu koncentrace	63
Technika 21: Oddělení kontextů na podporu rovnováhy mezi pracovním a osobním životem	63
Technika 22: Oddělení kontextů na podporu spánkové hygieny	65
05 Bouře v koktejlové sklenici	69
Technika 23: Model ABC	74
Technika 24: Třísloupcový protokol	75
Technika 25: Slovníček emocí	77
06 Dost bylo ping-pongu!	79
Technika 26: Dvě kritéria kognitivní restrukturalizace	84
Technika 27: Pětisloupcový protokol	85
Technika 28: Sebeinstruktáž	87
Technika 29: Sprcha řešení	89
Technika 30: Kognitivní vzorek	90
Technika 31: Idealizovaný sebeobraz	91
07 Síla tzv. musturbace	95
Technika 32: Zpochybnění myšlenek, že se něco musí	104
08 Ven z krabice a šup nahoru na stůl!	105
Technika 33: Projekce budoucnosti	110
Technika 34: Co by mi poradil někdo jiný?	110
Technika 35: Co bych poradil někomu jinému?	111
Technika 36: Náš hrdina všedního dne	111
Technika 37: Metoda neřešitelných problémů	111
Technika 38: Funkce problému	112
Technika 39: Screeningová technika	113
09 Nikdy není tak špatně, aby nemohlo být hůř!	115
Technika 40: Statistika	117
Technika 41: Relativizace reakce	121
Technika 42: Vizuální analogová stupnice	125
10 Poslední kus koláče	127
Technika 43: Dimenze atribuce	132
Technika 44: Kruhový diagram	135

11 Kolotoč s růžovými slony	137
Technika 45: Zastavení myšlenek – stop technika	139
Technika 46: Listy v potoce	142
Technika 47: Expozice nutkavě se opakujících myšlenek	144
12 Myslím, tedy jsem, takže myslím, že jsem	147
Technika 48: Právě mám myšlenku	150
Technika 49: Inkoust na papíru	150
Technika 50: Nafukovací balón	150
Technika 51: Vyslat myšlenky na cestu	151
Technika 52: Rituál na rozloučenou	151
Technika 53: Umělecká kritika	151
Technika 54: Karikatura	151
Technika 55: Imitování hlasů	152
Technika 56: Zpomalený film	152
Technika 57: Jazykolam	152
Technika 58: Holka modrooká	152
Technika 59: Karaoke	152
Technika 60: Trapič	153
13 Pogování na předpis	155
Technika 61: Seznam příjemných aktivit	159
Technika 62: Protokol o stavu nálady a aktivitách	159
Technika 63: Motivační rovnováha	160
Technika 64: Energetická rovnováha	161
Technika 65: Nácvik požitku	163
Technika 66: Sociální atom	164
Technika 67: Rodinné subsystemy	165
Technika 68: Časová osa	166
14 Sto korun je sto korun!	169
Technika 69: Prstové cvičení	174
Technika 70: Pozitivní autoportrét	176
Technika 71: Pozitivní deník	176
15 Superman na testosterozech	181
Technika 72: Tělesná anténa	182
Technika 73: Fake it, until you make it	184
Technika 74: Focusing	185
Technika 75: Power posing aneb zaujímání pozic moci	188

16 S šavlozubým tygrem za zády	189
Technika 76: Psychoedukace	196
Technika 77: Přehodnocení	198
17 Neustále odpouštět páru	201
Technika 78: Management přestávek	205
Technika 79: Progresivní svalová relaxace	207
Technika 80: Autogenní trénink	208
Technika 81: Snižování stresu pomocí všímavosti	208
Technika 82: Dechová cvičení	209
18 Otevřít oči a vydržet!	213
Technika 83: Expoziční trénink	221
19 Ano, jasně, hmm, ne, chci říct ano i ne!	225
Technika 84: Stupnice sebejistoty	227
Technika 85: Sebejisté vystupování	228
Technika 86: Sdělení v první osobě jednotného čísla	229
Technika 87: Přání místo výčitky	230
Technika 88: Konkrétní zpětná vazba	230
Technika 89: Kritika chování, nikoli osoby	230
Technika 90: Zůstat v přítomnosti	231
Technika 91: Sendvičová kritika	231
Technika 92: Čtyři pravidla pro říkání NE	233
20 Cesta do hlubin naší duše	237
Technika 93: Bilance potřeb	238
Technika 94: Analýza schémat	242
Technika 95: Kruhový model	244
Technika 96: Situační analýza podle CBASP	245
Technika 97: Určující blízké osoby	246
Technika 98: Transakční analýza	250
Technika 99: Model bludného kruhu	252
Technika 100: Čtyři uši a čtyři pusy	254
Doslov	257
Poděkování	258
Použitá literatura	259