

Obsah

Předmluva	9
Úvod	11
1. Vnímání hrozby	15
Výzva ke konání	18
Prvotní hrozba	19
Únos	22
2. Tři předpoklady	27
Intolerance k nejistotě	29
Maria	31
Perfekcionismus	32
Erik	36
Nadměrná zodpovědnost	37
Samantha	40
3. Krmení opice	45
Jak krmíme nastavení mysli	48
Mariina nesnášenlivost nejistoty	49
Erikův perfekcionismus	51
Samanthina nadměrná zodpovědnost	53
Sestupný koloběh	57
4. Hra na jistotu	59
Strategie behaviorální a duševní	61
Strategie „Musím mít jistotu“	64

Strategie „Nesmím udělat chybu“	66
Strategie nadměrné zodpovědnosti	67
Běžné bezpečnostní strategie	70
Rozptýlení	72
Snaha uvolnit se	74
5. Svět je kulatý	79
Přerušení koloběhu	80
Za hranice jistoty	84
Za hranice dokonalosti	87
Za hranice nadměrné zodpovědnosti	89
Větší svět	93
6. Nezbytné pocity	95
Čím je třeba si projít	97
Vítání pocitů útok, nebo útěk	101
Jak si procvičit vítání	103
Chtějte víc	107
Pod kontrolou	109
7. Opičí tlachání	111
Opici poděkujte	115
Čas na starosti	117
Míchejte a spojujte	122
8. Účel a plán	125
Hodnoty v praxi	127
Stanovení kurzu	131
9. Snižování sázek	137
Počáteční úroveň	137
Jak oslavovat nedokonalost	140

Jak vyhledávat nejistotu	146
Jak opustit nadměrnou zodpovědnost	152
Vzlétáme	158
10. Procvičování chvály	161
Pozitivní zaměření	162
Proces nad odměnu	163
Erikova změna zaměření	168
Mariino skvělé skóre	169
Samanthina hvězdná kvalita	171
Spolutrénink	171
Na letové hladině	173
11. Rozšířený život	175
Expanzní myšlení	176
Žít se smyslem, dosahovat vlastních cílů	177
Zvýšený soucit a sebevědomí	179
Odolnost vůči neúspěchům	179
Prostor pro radost	181
Poklid a přítomnost	182
Hlavní poznatky	186
Relevantní literatura z Portálu	189

Michael Tompkins, Ph.D