

Obsah

PRVÁ KAPITOLA:

| | |
|--|----|
| Príliš premýšľať neznamená príliš premýšľať | 7 |
| Príčiny preťaženia mysle a zmätku | 11 |
| Platí to aj pre vás? | 12 |
| Žijete v prostredí, kde to hrozí aj vám? | 18 |
| Tajná „prísada“: mentálne modely..... | 21 |
| Dôsledky prílišného premýšľania..... | 24 |

DRUHÁ KAPITOLA:

| | |
|--|----|
| Spôsoby, ako sa zbaviť stresu | 31 |
| Ako sa vyrovnáť so stresom v (maximálne) štyroch krokoch..... | 35 |
| „Denník stresu“ | 42 |
| Technika uzemnenia 5 - 4 - 3 - 2 - 1..... | 51 |
| Naratívna terapia a externalizácia..... | 54 |

TRETIA KAPITOLA:

| | |
|--|----|
| Ako si zorganizovať čas a získať kontrolu nad informáciami a podnetmi, ktoré prijímate | 61 |
| Ako sa vyrovnáť so stresom - technika 101..... | 62 |
| Ako si zorganizovať čas a získať kontrolu nad tým, čomu venujete energiu, a informáciami, ktoré prijímate | 72 |

ŠTVRTÁ KAPITOLA:

| | |
|---|-----|
| Ako rýchlo dosiahnuť zen | 95 |
| Autogénny tréning..... | 96 |
| Riadená imaginácia a vizualizácia | 101 |
| Progresívna svalová relaxácia | 107 |
| Odklad strachu | 111 |

PIATA KAPITOLA:

| | |
|--|-----|
| Ako zmeniť svoje myšlienkové vzorce | 120 |
| Ako odhaliť kognitívne skreslenia | 124 |
| Ako sa zbaviť kognitívnych skreslení..... | 136 |
| Ako pomocou kognitívno-behaviorálnej terapie zlepšiť spôsob komunikácie so sebou samými..... | 147 |
| Ako si vytvoriť scenár na zmenu myslenia: ako komunikovať so sebou samými pozitívnejšie | 149 |

ŠIESTA KAPITOLA:

| | |
|---|-----|
| Najnovšie prístupy a regulácia emócií | 155 |
| Prvý prístup: Sústreďte sa na to, čo <i>dokážete</i> ovplyvniť, nie na to, čo <i>nedokážete</i> ovplyvniť..... | 156 |
| Druhý prístup: Sústreďte sa na to, čo <i>dokážete</i> , nie na to, čo <i>nedokážete</i> | 159 |
| Tretí prístup: Sústreďte sa na to, čo <i>máte</i> , nie na to, čo <i>nemáte</i> | 160 |
| Štvrtý prístup: Sústreďte sa na <i>prítomnosť</i> , nie na <i>minulosť</i> ani <i>budúcnosť</i> | 163 |
| Piaty prístup: Sústreďte sa na to, čo <i>potrebujete</i> , nie na to, čo <i>chcete</i> | 164 |
| Ako regulovať emócie tým, že urobíte opak toho, čo chcete | 168 |
| Stručne o ruminácii..... | 174 |

| | |
|-------------------------------|-----|
| ZHRNUTIE KAPITOL | 183 |
|-------------------------------|-----|