



<b>0</b>	<b>autorovi</b>	9
	<b>Předmluva</b>	11
<b>01</b>	<b>  Džin z kouzelné Lamy</b>	13
	Technika 1: Pět svobod	14
	Technika 2: SMART – chytré cíle	15
	Technika 3: Model očekávání a hodnoty	16
	Technika 4: Zázračná otázka	18
<b>02</b>	<b>  Je tu někdo, kdo má rád kopr?</b>	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
<b>03</b>	<b>  Pojd' me na pláž!</b>	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
<b>04</b>	<b>  Učení pod vodou</b>	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 redukcí 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
<b>05   Bouře v koktejlové sklenici .....</b>	<b>69</b>
Technika 23: Model ABC .....	74
Technika 24: Třísloupcový protokol .....	75
Technika 25: Slovníček emocí .....	77
<b>06   Dost byLo ping-pongu! .....</b>	<b>79</b>
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
<b>07   Síla tzv. musturbace .....</b>	<b>95</b>
Technika 32: Zpochybnění myšlenek, že se něco musí .....	104
<b>08   Ven z krabice a šup nahoru na stůl! .....</b>	<b>105</b>
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
<b>09   Nikdy není tak špatně, aby nemohlo být hůř! .....</b>	<b>115</b>
Technika 40: Statistika .....	117
Technika 41: Relativizace reakce .....	121
Technika 42: Vizualní analogová stupnice .....	125
<b>10   Poslední kus koláče .....</b>	<b>127</b>
Technika 43: Dimenze atribuce .....	132
Technika 44: Kruhový diagram .....	135

<b>11   Kolotoč s růžovými slony</b> .....	137
Technika 45: Zastavení myšlenek – stop technika .....	139
Technika 46: Listy v potoce .....	142
Technika 47: Expozice nutkavě se opakujících myšlenek .....	144
<b>12   Myslim, tedy jsem, takže myslím, že jsem</b> .....	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
<b>13   Pogování na předpis</b> .....	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: Návčik požitku .....	163
Technika 66: Sociální atom .....	164
Technika 67: Rodinné subsystemy .....	165
Technika 68: Časová osa .....	166
<b>14   Sto korun je sto korun!</b> .....	169
Technika 69: Prstové cvičení .....	174
Technika 70: Pozitivní autoportrét .....	176
Technika 71: Pozitivní deník .....	176
<b>15   Superman na testostereonech</b> .....	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

<b>16   S šavlozubým tygrem za zády</b> .....	189
Technika 76: Psychoedukace .....	196
Technika 77: Přehodnocení .....	198
<b>17   Neustále odpouštět páru</b> .....	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
<b>18   Otevřít oči a vydržet!</b> .....	213
Technika 83: Expoziční trénink .....	221
<b>19   Ano, jasně, hmm, ne, chci říct ano i ne!</b> .....	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
<b>20   Cesta do hlubin naší duše</b> .....	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
<b>Doslov</b> .....	257
<b>Poděkování</b> .....	258
<b>Použitá literatura</b> .....	259