

Obsah

Úvod	9
1. Myšlenky vedou k pocitům	9
2. Když změníte myšlení, můžete změnit své pocity	10
KAPITOLA 1	
Automatické myšlenky	13
Naslouchejte těmto myšlenkám	22
1. Rekonstruujte problémovou situaci	22
2. Rozepište ty zkratky	23
Zaznamenejte ty myšlenky	23
Počítání myšlenek	24
KAPITOLA 2	
Zúžené myšlení	27
Odhalení osmi vzorců	28
Vyvažující alternativy	36
Bojové vzorce	41
Akční plány	42
KAPITOLA 3	
Spouštěče	45
1. Vyberte spouštěč	46
2. Najděte důkazy, které myšlenku podporují	47

3. Najděte důkazy, které myšlenku vyvracejí	48
4. Zapište si vyvážené alternativy	51
5. Ohodnoťte znovu svou náladu	52
6. Zaznamenejte a uložte si alternativy	53
7. Procvičujte si vyvážené myšlenky	53
8. Vytvořte si akční plán	54
Doplňkové tipy	55

KAPITOLA 4

Relaxace	57
Brániční dýchání	58
Progresivní svalová relaxace	60
Zkrácená svalová relaxace	60
Relaxace bez napětí	61
Relaxace na signál	62
Vizualizace klidného výjevu	63

KAPITOLA 5

Kontrola obav	69
Úrovně obav	70
Relaxace	72
Vyhodnocení rizik	72
Expozice obavám	76
1. Vytvořte si seznam svých obav	78
2. Seřadte své obavy podle závažnosti	78
3. Uvolněte se	79
4. Vizualizujte si obavu	79
5. Ohodnoťte svou nejvyšší úzkost	80
6. Představte si alternativy	81

7. Znovu ohodnoťte míru své úzkosti	81
8. Opakujte kroky 1 až 7	81
Prevence chování pramenícího z obav	82
1. Zaznamenejte si svá chování	83
2. Určete důsledky	84
3. Ukončete nebo nahraďte to chování	84
4. Vyhodnoťte předtím a potom	86
5. Druhé nejsnazší chování	87

KAPITOLA 6

Mobilizace	91
Plánování aktivit	91
1. Zaznamenejte a ohodnoťte své aktivity	92
2. Naplánujte si nové činnosti	94
3. Zvolte si nové činnosti	94
4. Odhadněte úroveň potěšení nebo zvládnání	100
5. Porovnejte skutečnou míru s předpoklady	100
Dodatečné tipy	101
Závěr	103
Pracovní listy	108
Zdroje	109