

# Obsah

RYCHLÝ TEST NA ZAČÁTEK.....	4
Předmluva .....	7
Úvod.....	10
Kapitola 1 Průvodce kognitivně behaviorální terapií.....	13
Kapitola 2 Nastavení cílů .....	28
Kapitola 3 Behaviorální aktivace.....	40
Kapitola 4 Poznání a vytěsnění negativních vzorců myšlení.....	58
Kapitola 5 Identifikace a změna jádrových přesvědčení.....	75
Kapitola 6 Mindfulness (všíímavost).....	91
Kapitola 7 Držte se plánu, porazte prokrastinaci .....	107
Kapitola 8 Práce s obavami, strachem a úzkostí .....	121
Kapitola 9 Zachovejte klid, zvládněte nepřiměřený vztek.....	141
Kapitola 10 Být laskavý sám k sobě .....	156
Závěr Udržovat v chodu.....	175
Myšlenky na závěr.....	180
Odkazy.....	181
Knihy .....	181
O autorovi.....	190