

Obsah

KAPITOLA 1

Proč je tato kniha jiná než ostatní příručky? 7

KAPITOLA 2

Může se člověk skutečně ubránit veškerým tísnivým pocitům
a ovládnout své emoce? 11

KAPITOLA 3

Můžete své trápení zaplašit pomocí vědeckého přístupu? 19

KAPITOLA 4

Jak použít vědecký přístup při přemýšlení o sobě,
o druhých lidech a o životních okolnostech 27

KAPITOLA 5

Proč obvyklé typy vhledu nepomáhají překonat emoční potíže 35

KAPITOLA 6

První postřeh:
Jak si dokonale uvědomit své přiměřené a nepřiměřené pocity 41

KAPITOLA 7

Druhý postřeh:
Osud svých emocí řídíte vy sami 47

KAPITOLA 8

Třetí postřeh:
Tyranský pocit „měl bych“ 55

KAPITOLA 9

Čtvrtý postřeh:
Zapomeňte na svou „prokletou“ minulost! 65

KAPITOLA 10

Pátý postřeh:
Aktivně bojujte se svými iracionálními postoji 71

KAPITOLA 11

Šestý postřeh:

Zkuste se přestat rozčilovat nad tím, že se rozčilujete 81

KAPITOLA 12

Sedmý postřeh:

Řešení praktických i emočních problémů 89

KAPITOLA 13

Osmý postřeh:

Změňte své myšlenky tím, že budete jednat proti nim 101

KAPITOLA 14

Devátý postřeh:

Pracovat a procvičovat 109)

KAPITOLA 15

Desátý postřeh:

Důrazně změňte své postoje a chování 123

KAPITOLA 16

Jedenáctý postřeh:

Dosáhnout emoční změny nestačí. Obtížnější je udržet ji! 133

KAPITOLA 17

Dvanáctý postřeh:

Pokud se vrátíte ke starým zlovykům, nevzdávejte se 145

KAPITOLA 18

Třináctý postřeh:

Zkuste posílit svou obranu před všemi škodlivými pocity 153

KAPITOLA 19

Čtrnáctý postřeh:

Ano, můžete se tvrdošíjně bránit hluboké úzkosti
a stísněnosti pramenící z čehokoli. 163

Poznámky 173

Literatura 175

Knihy a monografie Alberta Ellise 193