
Obsah

Předmluva	8
------------------	---

ČÁST PRVNÍ: Co je nízké sebevědomí

1 Co je nízké sebevědomí	12
1.1 Co je myšleno pojmem nízké sebevědomí?	12
1.2 Jak poznám, zda mám nízké sebevědomí?	13
1.3 Dopad nízkého sebevědomí	15
1.4 Podoby role a statusu nízkého sebevědomí	17
1.5 Podoby dopadu nízkého sebevědomí	19
1.6 Jak používat tuto knihu	21
1.7 Přístup: kognitivně-behaviorální terapie	23
1.8 Forma knihy	24

ČÁST DRUHÁ: Jak chápat nízké sebevědomí

2 Jak vzniká nízké sebevědomí	28
2.1 Úvod	28
2.2 Jak zkušenosti způsobují nízké sebevědomí	30
2.3 Most mezi minulostí a současností: jádrové schéma	37
2.4 Zkreslené myšlení	40
2.5 Životní pravidla	41
3 Co udržuje nízké sebevědomí	44
3.1 Úvod	44
3.2 Spuštění systému: porušení pravidel	44
3.3 Reakce na hrozbu: úzkostné předpovědi	46
3.4 Dopad negativních předpovědí na emoční rozpoložení	47
3.5 Dopad úzkostných předpovědí na chování	48
3.6 Potvrzení jádrového schématu	50
3.7 Sebekritické myšlenky	51
3.8 Emoční dopad sebekritických myšlenek	51
3.9 Zmapování vlastního bludného kruhu	52
3.10 Vykročení z kruhu	53

ČÁST TŘETÍ: Jak překonat nízké sebevědomí

4	Ověřování úzkostných předpovědí	56
4.1	Úvod	56
4.2	Situace, které spouštějí úzkostné stavy	57
4.3	Jak funguje úzkostné myšlení	58
4.4	Preventivní opatření: zbytečná ochrana	60
4.5	Jak rozpoznat úzkostné představy a rozlišit zbytečná preventivní opatření	61
4.6	Ověřování úzkostných předpovědí	67
4.7	Hledání alternativ úzkostných předpovědí	70
4.8	Klíčové otázky k nalezení alternativ úzkostných předpovědí	71
4.9	Praktické ověření úzkostných předpovědí	74
4.10	Jak podnikat experimenty: kroky k ověření úzkostných předpovědí	74
4.11	Příklad: Katka jde nakupovat	77
5	Boj se sebekritikou	79
5.1	Úvod	79
5.2	Dopad sebekritiky	79
5.3	Proč vám sebekritika více škodí, než prospívá	81
5.4	Překonávání sebekritických myšlenek	83
5.5	Zvýšená pozornost vůči sebekritickým myšlenkám	84
5.6	Jak používat arch Sledování sebekritických myšlenek	85
5.7	Jak ze sledování sebekritických myšlenek vytěžit maximum	89
5.8	Zpochybňování sebekritických myšlenek a hledání alternativ	90
5.9	Jak z překonávání sebekritických myšlenek vytěžit maximum	94
5.10	Klíčové otázky k nalezení alternativ sebekritických myšlenek	96
6	Posilování sebepřijetí	103
6.1	Úvod	103
6.2	Pozitivní myšlení je tabu	103
6.3	Zaměření pozornosti na pozitivní vlastnosti	105
6.4	Užitečné otázky pro začátek	106
6.5	Proměňte abstraktní pojmy ve skutečnost	110
6.6	Jak si kladné rysy uvědomovat automaticky: záznamník pozitiv	111
6.7	Dopřejte si dobrý život	113
6.8	Cesta k příjemnějšímu a spokojenějšímu životu: záznamník denní aktivity	113
6.9	První krok: pozorování	116

6.10	ZDA: jak vytěžit z pozorování aktivitmaximum	120
6.11	Druhý krok: zavádění změn	123
6.12	Jak vytěžit z plánování maximum	125
7	Změna pravidel	129
7.1	Úvod	129
7.2	Jak vznikají životní pravidla?	130
7.3	Vztah mezi životními pravidly a jádrovým schématem	132
7.4	Jaká jsou životní pravidla?	132
7.5	Rozpoznání životních pravidel: všeobecné body	136
7.6	Určení životních pravidel: zdroje informací	140
7.7	Posouzení dopadu životních pravidel	146
7.8	Sjednocení výsledků pátrání	147
7.9	Změna pravidel	148
7.10	Konsolidace dosavadních zkušeností	153
8	Oslabování jádrového schématu	158
8.1	Úvod	158
8.2	Určování jádrového schématu	159
8.3	Zdroje informací o jádrovém schématu	160
8.4	Vytvoření nového jádrového schématu	164
8.5	Oslabování starého jádrového schématu	168
8.6	Jaké důkazy potvrzují nové jádrové schéma a popírají staré schéma	179
8.7	Běh na dlouhou trať	185
9	Jak to všechno skloubit a plánovat si budoucnost	191
9.1	Úvod	191
9.2	Překonávání nízkého sebevědomí: jak to všechno souvisí?	191
9.3	Plánování budoucnosti	192
9.4	Kroky k sestavení „neprůstřelného“ akčního plánu	195
9.5	Jděte na to chytře	196
9.6	Jak postupovat, pokud potřebujete odbornou pomoc	203
	Užitečné odkazy	207

Na www.grada.cz si můžete stáhnout prázdné formuláře tabulek pro zaznamenávání vašich údajů.

www.grada.cz/jak-prekonat-nizke-sebevedomi_8007/kniha/katalog/stahuj/