

Obsah

Předmluva	9
O autorovi	13
Úvod	15
1 Začarovaný kruh sociální úzkosti a studu	21
Fáze začarovaného kruhu	21
Opuštění bludného kruhu	25
Co je dobré vědět o sociální úzkostné poruše	26
Víc než jen fobie – role studu v sociální úzkosti	27
Stydlivost, nebo introverze?	28
Jak velká je vaše úzkost a stud?	28
Stanovte si cíle své autoterapie	29
Trocha odvahy a hodně vytrvalosti	29
2 Identifikujte své vlastní začarované kruhy	31
Jak to celé funguje – myšlenky, pocity, chování	31
Jádrová přesvědčení – váš chybný přístup	37
Zabezpečovací chování – nepřítel, který se vydává za přítele	38
Pravidelné domácí úkoly v rámci autoterapie	40
Domácí úkoly na příští týden	41
3 Všímavost zaměřená navenek: Vystupte z vlastní hlavy a soustředte se na přítomný okamžik	47
Sebevědomý herec	48
Zabezpečovací chování v podobě zaměření pozornosti na sebe	49
Užitečná alternativa – všímavost zaměřená navenek	51
Domácí úkol na příští týden	55

4	Behaviorální experimenty: Prověřování vašich intenzivních úzkostných myšlenek a jádrových přesvědčení spojených se studem	59
	Vědecký přístup v autoterapii	60
	Doplňkové materiály	67
	Domácí úkol na příští týden	68
5	Sám sobě dobrým rodičem: Jak čelit sebekritickému přemítání	73
	Nadměrné přemítání – živná půda pro úzkost a stud	74
	Důvody ruminace	75
	Špatný a dobrý rodič	77
	Jak být sám sobě dobrým rodičem	77
	Domácí úkol na příští týden	80
6	Přerámování: Jak si vypěstovat realističtější, užitečnější a soucitnější způsob myšlení	83
	Strategie přerámování	84
	Doplňkové materiály – hlubší přerámování	95
	Upozornění týkající se všech strategií přerámování	95
	Domácí úkol na příští týden	95
7	Sebevědomá představivost: Jak využít představivost ke změně myšlení	97
	Úzkostné a na studu založené obrazy a dojmy	99
	Jak využít sebevědomou představivost k přerámování úzkostných myšlenek	100
	Domácí úkol na příští týden	103
8	Hrdost a vděčnost: Jak překonat tendence k negativnímu zkreslení	105
	Pohled z širší perspektivy – jak překonat negativní zkreslení	107
	Zápisník hrdosti a vděčnosti	107
	Příklady a cvičení	109
	Domácí úkol na příští týden	111
9	Paradoxní experimenty: Konfrontace s úzkostí a studem	115
	Běžné versus paradoxní experimenty	117
	Paradoxní experimenty k překonávání vlastních obav	120
	Strategie pro realizaci paradoxních experimentů	122
	Domácí úkol na příští týden	123

10	Sebevědomé vystupování: Jak se postavit sám za sebe	125
	Síla asertivity	127
	Prosazování vlastních názorů a pocitů	128
	Sebevědomé vystupování v situacích, kdy se naplní vaše obavy	131
	Asertivita ve spojení s paradoxními experimenty	135
	Jak čelit předsudkům	136
	Domácí úkol na příští týden	139
11	Za oponou studu: Jak rozpoznat a změnit jádrová přesvědčení	141
	Jádrová přesvědčení vycházející ze studu	143
	Jádrová přesvědčení založená na sebedůvěře a hrdosti	146
	Posilování jádrových přesvědčení založených na sebedůvěře a hrdosti	150
	Kartičky s jádrovými přesvědčeními	151
	Domácí úkol na příští týden	153
12	Jednejte „jako by“: Jak pomocí experimentů změnit svá jádrová přesvědčení	155
	Využívání experimentů ke změně jádrových přesvědčení	157
	Který přístup zvolit	160
	Jak provádět experimenty vedoucí ke změně jádrových přesvědčení	167
	Domácí úkol na příští týden	168
13	Co bylo, bylo: Jak se osvobodit od minulosti	171
	Tehdy versus nyní – přerušení řetězce bolestných vzpomínek	173
	Výhody a nevýhody – analýza jádrových přesvědčení	177
	Loučení – psaní dopisů, které vám pomohou rozloučit se s minulostí	185
	Debata s jádrovými přesvědčeními	186
	Domácí úkol na příští týden	187
14	Pokračujeme dál: Jak dělat pokroky na vlastní pěst	189
	Zhodnocení pokroku a výzev	189
	Udržování a rozvíjení pokroku	196
	S hrdostí pokračujte dále	203
	Literatura	205