

OBSAH:

Krok 1.	8
Všechno začíná ráno	
Technika „Mé bezpečné místo“	
Krok 2.	11
Analyzujeme situaci – chování – náladu – tělesné reakce – myšlenky	
Technika „5 kroků“	
Krok 3.	14
Mluvíme o situacích, které ve vás vyvolávají pocit úzkosti	
Technika „4 otázky“	
Krok 4.	18
Rozpoznáváme příznaky vlastní úzkosti	
Technika „Bojuj, uteč nebo zamrzni“	
Krok 5.	21
Čeho se vlastně bojím	
Technika „Jaká situace se může stát zdrojem tvé úzkosti“	
Krok 6.	23
Vaše výhody z úzkosti	
Technika „10 bonusů“	
Krok 7.	26
Jak dýchání ovlivňuje vaši úzkost	
Technika „Být Tady“	
Krok 8.	28
Spouštěče vaší úzkosti	
Technika „5 spouštěčů“	
Krok 9.	31
Vaše úzkost jako zdroj	
Technika „Moje síla“	

Krok 10.	33
Co se stane, když začnete sledovat...	
Technika „Pozorovatel“	
Krok 11.	36
Tvá úzkost	
Technika „Bílý pokoj“	
Krok 12.	38
O důležitosti tady a teď	
Technika „6 prohlášení“	
Krok 13.	41
Jak nám pomáhají alternativní tvrzení	
Technika „Taxík“	
Krok 14.	44
Čas na vaše úzkostné myšlenky	
Technika „Úzkost pod kontrolou“	
Krok 15.	47
Uzavíráme jednu kapitolu, ale příběh pokračuje	
Technika „Můj kufr s novými zážitky“	
Moje úspěchy v práci s úzkostmi	50
Moje priority na nejbližší měsíc	51
Dotazník	52
Pokud máte obtíže vyjádřit své emoce, můžete použít tuto emoční abecedu	55