

# Obsah

<b>Předmluva pro rodiče</b> . . . . .	7
<b>Začínáme...</b> . . . . .	10
<b>Co je to úzkost?</b> . . . . .	13
<b>Odkud se úzkosti berou?</b> . . . . .	17
<b>Jak úzkost vypadá?</b> . . . . .	20
<b>Relaxace</b> . . . . .	24
Zklidňující dýchání . . . . .	25
Postupné uvolnění celého těla . . . . .	26
<b>Pojďme to změnit!</b> . . . . .	31
<b>Čas na starosti</b> . . . . .	35
<b>Co je na tom pravdy?</b> . . . . .	39
<b>Chyby v myšlení</b> . . . . .	43
Čtení myšlenek . . . . .	44
Černé brýle . . . . .	47
Všechno, nebo nic . . . . .	51
Nálepkování . . . . .	54
Musy a bychy . . . . .	56
Přehánění . . . . .	59
Zjednodušení . . . . .	61
Negativní věštby . . . . .	63
Vztahovačnost . . . . .	67
Síla pocitů . . . . .	70

<b>Kdo chce být detektivem?</b> . . . . .	73
<b>A teď si promluví sám se sebou</b> . . . . .	77
<b>Řešení problémů</b> . . . . .	80
<b>Já to dokážu!</b> . . . . .	86
<b>Krabička poslední záchrany</b> . . . . .	91
<b>Nedej se!</b> . . . . .	95
<b>Pro rodiče</b> . . . . .	97
Otázky, které vám možná běží hlavou... . . . . .	97
Dotazník – Opravdu trpí mé dítě úzkostmi? . . . . .	100
Desatero pro rodiče . . . . .	115