
O b s a h

Úvod	7
1 Porozumějte svým problémům	9
2 Myšlenky jsou to hlavní	19
3 Jak určit a hodnotit své emoce	29
4 Situace, emoce a myšlenky	35
5 Automatické myšlenky	47
6 Jaké mám důkazy?	57
7 Alternativní nebo vyvážené myšlení	77
8 Experimenty a plány jednání	97
9 Předpoklady a jádrová přesvědčení	109
10 Jak porozumět depresi	131
11 Jak porozumět úzkosti	149
12 Jak porozumět zlosti, studu a pocitu viny	163
Závěr	177
Přílohy	183