

Obsah

O autorovi	7
Předmluva	8
ÚVOD: Skončujte s negativními myšlenkami	11
Hlava je plná různých lidí	13
Dvě roviny utrpení	14
O této knize	16
ČÁST I: Proč racionálně nedůvěřovat	19
1 Neberte své myšlenky moc vážně	21
Většina myšlenek je předpojatých	23
Mysl používá „dvojí metr“	25
Slova jsou jen symboly	27
2 Když se ze sebekritiky stane zvyk	31
Efektivita vs. správnost	32
Proč se tak rádi trestáme?	34
Jak změnit zvyk	40
3 Důležitost vašich reakcí	43
Čtyři běžné reakce na sebekritiku	45
4 Co je a co není racionální nedůvěra	57
Racionální nedůvěra není sebeodmítání	58
Racionální nedůvěra znamená otevřenost	60
Racionální nedůvěra znamená přijetí	61
Racionální nedůvěra není pochybování o sobě	63

ČÁST 2: Jak se můžeme naučit racionálně nedůvěřovat	67
5 Krok 1: Uvědomujte si své myšlenky	69
Proč si sebekritiku neuvědomujeme	71
Jak lze dosáhnout hlubšího uvědomění	75
6 Krok 2: Nedůvěřujte všem svým myšlenkám	85
Proč je třeba racionálně nedůvěřovat všem myšlenkám	87
Jak oddělit skutečnost od fantazie	91
Jak se naučit racionálně nedůvěřovat	100
7 Krok 3: Všímejte si své reakce	103
Jak si všímat svých reakcí	105
Jak najít spouštěče	109
Jak rozpoznat sebekritiku	109
Jak odhalit podněty, které spouští sebekritiku	111
8 Krok 4: Rozpoznejte zprávu	115
Jak se dobrat významu zprávy	118
Jak přimět vnitřního kritika k laskavosti	123
9 Krok 5: Zvykněte si na to	127
Jak vymyslet dobrý plán	129
Vytrvejte, i když se vám něco nedaří	133
Slovo závěrem	137
Shrnutí procesu racionální nedůvěry	138
Doporučené čtení	141
Internetové zdroje	141
Další knihy od Yonga Kanga	142