

# Obsah

<b>Předmluva</b>	<b>7</b>
------------------	----------

## Kapitola 1

<b>Panické ataky – jaké jsou příčiny?</b>	<b>10</b>
---	-----------

Přehlížené varovné signály	11
----------------------------	----

Látky, které mohou vyvolávat záchvaty paniky	12
--	----

Trik 1	17
--------	----

Trik 2	18
--------	----

Trik 3	18
--------	----

Trik 4	19
--------	----

Negativní myšlení a jeho drastické následky pro mozek	19
---	----

Secondary gain – když mají panické záchvaty skryté výhody	25
---	----

Příklad druhotného zisku z nemoci	26
-----------------------------------	----

Shrnutí: Odhalte skutečné spouštěče své úzkosti	29
---	----

## Kapitola 2

<b>Jak rozpoznávat varovné signály a správně na ně reagovat</b>	<b>30</b>
---	-----------

Moc podvědomí	31
---------------	----

Panické ataky: laskavost psýché	32
---------------------------------	----

Neurotransmitery: mocní služebníci naší psýché	35
--	----

Intuice a vědomý rozum: neustálý boj	39
--------------------------------------	----

Lékařsky vyšetřeni, bez nálezu	41
--------------------------------	----

Shrnutí: Proč nejste nemocní, i když máte ten pocit	45
---	----

## Kapitola 3

### **Úzkostná onemocnění vyvolaná vnějšími vlivy**

#### **ustávají 48**

Alternativy v medikaci mohou být záchranou 50

Ochranné mechanismy: nevolnost, návaly horka a mdloby 52

Psychofarmaka: spíš prokletí než požehnání? 53

Antidepresiva 53

Silné uklidňující prostředky (benzodiazepiny) 55

Klíč ke zdraví: zodpovědnost za sebe sama a pocit vlastní hodnoty 57

Zábava a relaxace místo dopingů a otupování 64

Shrnutí: Rychle zastavit panické ataky způsobené vnějšími vlivy 66

## Kapitola 4

### **Jak zrušit špatně nastavené automatismy**

#### **v mozku 67**

Strach je naučené chování 68

Proč standardní terapie často nadělají více škody než užitku 69

Konfrontační terapie 73

Psychoanalýza 74

Skupinová terapie 77

Odvádění pozornosti 79

Dvě roviny úspěšné terapie úzkosti 81

Metoda deseti vět: takto si nově naprogramujete mozek 83

Pravidlo 1: Vytvořte si svých deset vět bez negace 86

Pravidlo 2: Formulujte jen pozitivně 87

Pravidlo 3: Formulujte svých deset vět v přítomném čase 89

Pravidlo 4: Formulujte své věty zcela konkrétně	90
Pravidlo 5: Dbejte na to, aby vaše věty byly „dosažitelné vlastními silami“	91
Technika pěti kanálů: turbonabíječka pro psychické zdraví	94
Technika pěti kanálů na příkladu: „Hezká společná návštěva kina“	97
První úspěchy a co můžete dělat, aby to šlo ještě rychleji	101
Shrnutí: S metodou deseti vět konečně bez úzkosti	105

## Kapitola 5

### **Nouzové techniky: rychlá pomoc do několika sekund** **107**

Smyslové kanály úzkosti	110
Přerušovače vzorců: tajná zbraň proti úzkosti a panice	115
Test k určení toho, co je vaším osobním spouštěčem úzkosti	117
Takto odhalíte slabá místa své úzkosti	121
Zastavovací techniky pro vizuálně vyvolávanou úzkost	125
Vizuální technika přesouvání	125
Alternativa vizuální přesouvací techniky: technika zoomování	129
Technika zpomaleného filmu	131
Zastavovací technika pro úzkosti vyvolávané vnitřními dialogy	135
Auditivní přesouvací technika	135
Technika ladění (pitching)	137
Zastavovací technika pro úzkosti vyvolávané tělesnými pocity	141
Vytváření opačných impulzů	143
Embodiment – jednoduché cvičení s velkým účinkem	148
Využívání „mocenských pozic“	150

Kapitola 6	
<b>Konečně bez úzkosti a panických záchvatů</b>	<b>152</b>
Všechno je zase dobré! Co můžete udělat, aby to tak zůstalo?	153
Vydržte, vyplatí se to	155
Staří a noví rádci aneb chybami se člověk učí	157
Proč touto metodou nepracuje mnohem více terapeutů?	158
Zvolte správnou motivační strategii	161
Závěrečná myšlenka	163
<b>Zůstaňte informováni</b>	<b>165</b>
<b>Poděkování</b>	<b>166</b>
<b>Seznam zdrojů</b>	<b>167</b>