

Obsah

Podakovanie k prvému vydaniu	3
Podakovanie k druhému vydaniu	5
Predslov k prvému vydaniu	9
Predslov k druhému vydaniu	11

PRVÁ ČASŤ:

SEBAPOROZUMENIE A NÁSTROJE NA ZMENU

1. kapitola: Kto vás ovláda?	15
2. kapitola: Znovunadobudnutie moci	30
3. kapitola: Čo je iracionálne myslenie?	38
4. kapitola: Skresľovanie skutočnosti	53
5. kapitola: Dožadovanie sa: premieňanie požiadaviek na potreby	62
6. kapitola: Katastrofizovanie: robenie somára z komára	73
7. kapitola: Klasifikovanie ľudí: žijete podľa svojej nálepky?	80
8. kapitola: Racionálna sebaanalýza	91
9. kapitola: Ako si osvojiť sebaanalýzu: praktické cvičenia	124

DRUHÁ ČASŤ:
UPLATNENIE SEBAANALÝZY
NA BEŽNÉ ŽIVOTNÉ PROBLÉMY

Úvod	153
10. kapitola: Čoho sa skutočne bojíte?	155
11. kapitola: Zbavte sa pocitu viny: nepotrebuje ho	179
12. kapitola: Štveranie sa z čiernej diery: už žiadne depresie	193
13. kapitola: Hnev: kto je na vine?	214
14. kapitola: Nepotrebuje uznanie	239
15. kapitola: Ako získať viac toho, čo chcete, a menej toho, čo nechcete?	257
16. kapitola: Snažíte sa byť dokonalí?	277
17. kapitola: Čo skutočne chcete od života?	293
18. kapitola: Ako zmeniť svoje pomery?	308
19. kapitola: Zvládanie stresu	318
20. kapitola: Zhrnutie: dvanásť zásad, ako racionálne žiť	326
21. kapitola: Ako prekonať prekážky v zmene	336
22. kapitola: Kde hľadať pomoc	347
Ďalšia literatúra	352
Register	361