

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	9
<b>Jak s cvičebnicí pracovat</b> .....	14
<b>Odborná pomoc lékaře nebo psychoterapeuta</b> .....	26
<b>Zdravý režim a životní styl</b> .....	33
<b>Relaxace</b> .....	39
<b>01</b> Jednoduché řízené dýchání (1–15 minut) .....	47
<b>02</b> Dechový trénink (2–5 minut) .....	49
<b>03</b> Řízené dýchání s počítáním (1–10 minut) .....	50
<b>04</b> Doplnění řízeného dýchání .....	51
<b>05</b> Autogenní trénink (20–30 minut, 2–5× denně) .....	52
<b>06</b> Progresivní svalová relaxace (PSR) (20–40 minut, 2–5× denně) ..	54
<b>07</b> Zkrácené verze PSR .....	57
<b>08</b> Diferencovaná relaxace (5–10 minut) .....	58
<b>09</b> Rychlá relaxace (body-scan) (1–5 minut, 2–20× denně) .....	59
<b>10</b> Praktické využití relaxace .....	63
<b>11</b> Imaginace bezpečného místa (1–5 minut) .....	66
<b>12</b> Imaginace bubliny bezpečí (1–5 minut) .....	67
<b>Ukotvení v přítomnosti a spojení s jádrem (meditace a mindfulness)</b> .....	70
<b>13</b> Lehká meditace (5–60 minut, 1–2× denně) .....	77
<b>14</b> Meditace s mantrou (5–30 minut, 1–2× denně) .....	79
<b>15</b> Meditace nad vlastní smrtí (5–20 minut) .....	81
<b>16</b> Mindfulness zaměřené směrem ven (1–15 minut) .....	83
<b>17</b> Mindfulness STOPka (1–5 minut) .....	85
<b>18</b> Metoda 3 × 5 (nebo 5 × 5) (1–5 minut) .....	86
<b>19</b> Hra na slona (1–5 minut) .....	87
<b>20</b> Sprcha plná všímavosti (1–5 minut) .....	88
<b>21</b> Hudba přítomnosti (5–15 minut) .....	89

22	Prožití celého těla v mindfulness (5–20 minut) . . . . .	90
23	Mindfulness zaměřené na úzkost (1–15 minut) . . . . .	92
24	Doplnění meditace nebo mindfulness . . . . .	95
<b>Přerámování myšlenek . . . . .</b>		<b>98</b>
25	Záznam negativních myšlenek (1–2 týdny) . . . . .	104
26	Přerámování negativních myšlenek (30 minut – 2 hodiny) . . . . .	107
27	Vytvoření SOS karty (5–60 minut) . . . . .	112
28	Využití SOS karty . . . . .	116
29	Rychlé instantní přerámování (1–5 minut) . . . . .	118
30	Vypátrání emočních kotev strachu (vertikální šipka) (10–30 minut) . . . . .	120
31	Rozehnutí úzkostných myšlenek (1–5 minut) . . . . .	122
32	Plánování před usnutím (10–15 minut) . . . . .	123
33	Volné psaní před spaním (10–20 minut) . . . . .	124
<b>Sebepoznání . . . . .</b>		<b>126</b>
34	Emoční životopis (1–5 hodin nebo i déle) . . . . .	130
35	Stručné zamyšlení se nad životem (30–60 minut) . . . . .	132
36	Dopis vnitřnímu dítěti (1–2 hodiny) . . . . .	133
37	Dopis vnitřnímu dítěti blízké osoby (1–2 hodiny) . . . . .	135
38	Tichá konverzace s vnitřním dítětem (10–60 minut) . . . . .	136
39	Dopis blízké osobě (30 minut – 3 hodiny) . . . . .	138
40	Dopis části sebe (30–60 minut) . . . . .	141
41	Moje osobnost a osobnost mých blízkých (30–60 minut) . . . . .	143
42	Poselství (10–30 minut) . . . . .	145
43	Negativní vzorce (15–30 minut) . . . . .	146
44	Prameny sebehodnocení a hodnocení druhých (10–30 minut) . . . . .	150
45	Odevzdání toho, co mi nepatří (5–15 minut) . . . . .	155
<b>Překonání strachu a změna zažitých vzorců chování . . . . .</b>		<b>159</b>
46	Volba výzvy pro expoziční terapii (15 minut) . . . . .	164
47	Sestavení plánu expozice (žebříčku) (30–90 minut) . . . . .	166
48	Příprava na zátěžovou situaci . . . . .	169
49	Motivace před expozicí (15–60 minut) . . . . .	171
50	Expozice v imaginaci (1–15 minut) . . . . .	173

51	Expozice zátěžové situaci (5–60 minut)	176
52	Interoceptivní expozice (5–15 minut)	181
53	Postupná změna zažitých vzorců chování	186
<b>Komunikace s tělem</b>		190
54	Spojení s Pravým Já (5–15 minut)	198
55	Čisté naslouchání celému tělu (5–15 minut)	200
56	Vysíláme a dáváme (5–20 minut)	203
57	Dialog s celým tělem (5–20 minut)	206
58	Transformace částí (30–60 minut)	211
<b>Ošetření traumatu</b>		220
59	Ošetření emoční paměti – přepis vzpomínky (10–30 minut)	228
60	Uvolnění „uzamčených“ emocí (5–30 minut)	233
<b>Životní cesta</b>		237
61	Zdroje mého štěstí (15–60 minut)	240
62	Poslední den na Zemi (15–60 minut)	242
63	Můj ideální den (15–90 minut)	244
64	Další cvičení	246
<b>Závěr: Milá Úzkosti</b>		248
65		251
<b>Literatura</b>		253