

O autorce

Úvod

Soustředění, Všímavost, Cvičení

1. Svůj mozek můžete přeprogramovat
Kvíz Pro odhalení různých forem úzkosti
Sledujte svou úzkost
Sledujte své myšlenky, pocity a chování
Krátkodobé a dlouhodobé důsledky
Vizualizujte si své nové já

2. Propojení mysli a těla
Máte dostatek spánku?
Dělejte vždycky jenom jednu věc
Meditace jezera
Naučte se při jídle vědomě vychutnávat každé sousto
Progresivní svalová relaxace
Cvičení pro pět smyslů aneb 5-4-3-2-1
Barevné dýchání
Skenování těla
Vizualizace: myšlenky ve vlaku
Zklidnění mysli
Čtvercový dech

3. Zvládání náročných emocí
Kořeny vašeho vzteku
Stanovte si malé cíle
Naplánujte si aktivity, které jsou pro vás důležité
Sebe uklidnění
Naslouchejte svým emocím
Dýchání do břicha (brániční dýchání)
Zapisujte si
Buďte K sobě laskaví

4. Změňte své myšlení
Analýza vašich myšlenek
Ujišťující tvrzení
Čas na trápení
Realistické myšlenky
Zpívejte své myšlenky
Buďte svým vlastním Přítelem
Myšlenky na řece
Tyran na hřišti

5. Změňte své chování
Čemu se vyhýbáte?
Expozice
Expozice v imaginaci
Expozice obávaným tělesným pocitům
Dělejte opak toho, co vám radí vaše mysl
Pozitivní zpevnění
Kartičky
Řešení problémů
Vizualizujte si úspěch

Meditace pocitů
Jak zvládnout panické ataky

Závěr

Příloha

Doporučené zdroje informací

Poznámky

Poděkování