

OBSAH

Úvod	9
Jak s cvičebnicí pracovat	14
Odborná pomoc lékaře nebo psychoterapeuta	26
Zdravý režim a životní styl	33
Relaxace	39
01 Jednoduché řízené dýchání (1–15 minut)	47
02 Dechový trénink (2–5 minut)	49
03 Řízené dýchání s počítáním (1–10 minut)	50
04 Doplnění řízeného dýchání	51
05 Autogenní trénink (20–30 minut, 2–5× denně)	52
06 Progresivní svalová relaxace (PSR) (20–40 minut, 2–5× denně).	54
07 Zkrácené verze PSR	57
08 Diferencovaná relaxace (5–10 minut)	58
09 Rychlá relaxace (body-scan) (1–5 minut, 2–20× denně)	59
10 Praktické využití relaxace	63
11 Imaginace bezpečného místa (1–5 minut)	66
12 Imaginace bubliny bezpečí (1–5 minut)	67
Ukotvení v přítomnosti a spojení s jádrem (meditace a mindfulness)	70
13 Lehká meditace (5–60 minut, 1–2× denně)	77
14 Meditace s mantrou (5–30 minut, 1–2× denně)	79
15 Meditace nad vlastní smrtí (5–20 minut)	81
16 Mindfulness zaměřené směrem ven (1–15 minut).	83
17 Mindfulness STOPka (1–5 minut)	85
18 Metoda 3 × 5 (nebo 5 × 5) (1–5 minut)	86
19 Hra na slona (1–5 minut)	87
20 Sprcha plná všímavosti (1–5 minut)	88
21 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
Přerámování myšlenek		98
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
Sebepoznání		126
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
Překonání strachu a změna zažitých vzorců chování		159
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
Komunikace s tělem		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 části (30–60 minut)	211
Ošetření traumatu		220
59	Ošetření emoční paměti – přepis vzpomínky (10–30 minut)	228
60	Uvolnění „uzamčených“ emocí (5–30 minut)	233
Životní cesta		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
Závěr: Milá Úzkosti		248
65		251
Literatura		253