

Z obsahu knihy Stop úzkosti

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*
- ***Budte k sobě laskaví***

4. Změňte své myšlení

- Analýza vašich myšlenek
- Ujišťující tvrzení
- Čas na trápení
- Realistické myšlenky
- **Zpívejte své myšlenky**
- **Budte 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