

Z obsahu knihy Terapie, která tě nakopne

O autorovi

Předmluva

01. Džin z kouzelné lampy

Technika 1: Pět svobod

Technika 2: SMART – chytré cíle

Technika 3: Model očekávání a hodnoty

Technika 4: Zázračná otázka

02. Je tu někdo, kdo má rád kopr?

Technika 5: Méně téhož

Technika 6: Předepisování symptomů

Technika 7: Dovolená od symptomu

Technika 8: Nechat rozhodnout náhodu

Technika 9: Protokol o behaviorálním experimentu

03. Pojďme na pláž!

Technika 10: Seznam úkolů podle Eisenhowerova principu

Technika 11: Stručný přehled pro a proti

Technika 12: Plánování na etapy

Technika 13: Strukturované řešení problémů v sedmi krocích

04. Učení pod vodou

Technika 14: Kontrola stimulů při odvykání kouření

Technika 15: Kontrola stimulů ke snížení konzumace alkoholu

Technika 16: Kontrola stimulů při změně stravovacích návyků

Technika 17: Kontrola stimulů pro redukcí času stráveného před obrazovkou

Technika 18: Ošálit svého vnitřního sabotéra

Technika 19: Kontrola stimulů při podporování žádoucího chování

Technika 20: Oddělení kontextů na podporu koncentrace

Technika 21: Oddělení kontextů na podporu rovnováhy mezi pracovním a osobním životem

Technika 22: Oddělení kontextů na podporu spánkové hygieny

05. Bouře v koktejlové sklenici

Technika 23: Model ABC

Technika 24: Třísloupcový protokol

Technika 25: Slovníček emocí

06. Dost bylo ping-pongu!

Technika 26: Dvě kritéria kognitivní restrukturalizace

Technika 27: Pětisloupcový protokol

Technika 28: Sebeinstruktáž

Technika 29: Sprcha řešení

Technika 30: Kognitivní vzorek

Technika 31: Idealizovaný sebeobraz

07. Síla tzv. musturbace

Technika 32: Zpochybnění myšlenek, že se něco musí

08. Ven z krabice a šup nahoru na stůl!

Technika 33: Projekce budoucnosti

Technika 34: Co by mi poradil někdo jiný?

Technika 35: Co bych poradil někomu jinému?

Technika 36: Náš hrdina všedního dne

Technika 37: Metoda neřešitelných problémů

Technika 38: Funkce problému

Technika 39: Screeningová technika

09. Nikdy není tak špatně, aby nemohlo být hůř!

Technika 40: Statistika

Technika 41: Relativizace reakce

Technika 42: Vizuální analogová stupnice

10. Poslední kus koláče

Technika 43: Dimenze atribuce

Technika 44: Kruhový diagram

11. Kolotoč s růžovými slony

Technika 45: Zastavení myšlenek – stop technika

Technika 46: Listy v potoce

Technika 47: Expozice nutkavě se opakujících myšlenek

12. Myslím, tedy jsem, takže myslím, že jsem

Technika 48: Právě mám myšlenku

Technika 49: Inkoust na papíru

Technika 50: Nafukovací balón

Technika 51: Vyslat myšlenky na cestu

Technika 52: Rituál na rozloučenou

Technika 53: Umělecká kritika

Technika 54: Karikatura

Technika 55: Imitování hlasů

Technika 56: Zpomalený film

Technika 57: Jazykolam

Technika 58: Holka modrooká

Technika 59: Karaoke

Technika 60: Trapič

13. Pogování na předpis

Technika 61: Seznam příjemných aktivit

Technika 62: Protokol o stavu nálady a aktivitách

Technika 63: Motivační rovnováha

Technika 64: Energetická rovnováha

Technika 65: Nácvik požitku

Technika 66: Sociální atom

Technika 67: Rodinné subsystemy

Technika 68: Časová osa

14. Sto korun je sto korun!

Technika 69: Prstové cvičení

Technika 70: Pozitivní autoportrét

Technika 71: Pozitivní deník

15. Superman na testosterech

Technika 72: Tělesná anténa

Technika 73: Fake it, until you make it

Technika 74: Focusing

Technika 75: Power posing aneb zaujímání pozic moci

16. S šavlozubým tygrem za zády

Technika 76: Psychoedukace

Technika 77: Přehodnocení

17. Neustále odpouštět páru

Technika 78: Management přestávek

Technika 79: Progresivní svalová relaxace

Technika 80: Autogenní trénink

Technika 81: Snižování stresu pomocí všímavosti

Technika 82: Dechová cvičení

18. Otevřít oči a vydržet!

Technika 83: Expoziční trénink

19. Ano, jasně, hmm, ne, chci říct ano i ne!

Technika 84: Stupnice sebejistoty

Technika 85: Sebejisté vystupování

Technika 86: Sdělení v první osobě jednotného čísla

Technika 87: Přání místo výčitky

Technika 88: Konkrétní zpětná vazba

Technika 89: Kritika chování, nikoli osoby

Technika 90: Zůstat v přítomnosti

Technika 91: Sendvičová kritika

Technika 92: Čtyři pravidla pro říkání NE

20. Cesta do hlubin naší duše

Technika 93: Bilance potřeb

Technika 94: Analýza schémat

Technika 95: Kruhový model

Technika 96: Situační analýza podle CBASP

Technika 97: Určující blízké osoby

Technika 98: Transakční analýza

Technika 99: Model bludného kruhu

Technika 100: Čtyři uši a čtyři pusy

Doslov

Poděkování

Použitá literatura