

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
O autorach	11
O książce	14

Cz ę ś ć 1

LECZENIE NIECHCIANYCH MYŚLI I SILNYCH EMOCJI

ROZDZIAŁ 1

Zrozumieć niechciane myśli	20
----------------------------------	----

ROZDZIAŁ 2

Zrozumieć trudne emocje	39
-------------------------------	----

ROZDZIAŁ 3

Podstawy terapii CBT i ERP w przypadku niechcianych myśli	49
---	----

ROZDZIAŁ 4

Podstawy terapii DBT w przypadku silnych emocji	78
---	----

ROZDZIAŁ 5

Połączenie ERP i DBT	111
----------------------------	-----

Cz ę ś ć 2

SKUTECZNE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŻONYMI DOŚWIADCZENIAMI

ROZDZIAŁ 6

Radzenie sobie a kompulsje	127
----------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 7

Umiejętne angażowanie swoich myśli i emocji a potęgowanie dystresu	139
---	-----

ROZDZIAŁ 8

Akceptowanie niechcianych myśli a wierzenie w nieprawdę	147
---	-----

ROZDZIAŁ 9

Odwracanie uwagi od nierozsądnych zachowań a unikanie trudnych rzeczy	157
--	-----

ROZDZIAŁ 10

Zajęcie się odczuwanym wstydem a pozostawianie jego zakładnikiem	164
---	-----

ROZDZIAŁ 11

Uważne refleksje a samokrytyka	174
--------------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 12

Samowspółczucie a szukanie wymówek	186
--	-----

C Z Ę Ś Ć 3

ZASTOSOWANIE NARZĘDZI

ROZDZIAŁ 13

Wybierz własny plan działania w obszarze zdrowia psychicznego	192
--	-----

ROZDZIAŁ 14

Potęga uprawomocnienia	208
------------------------------	-----

ROZDZIAŁ 15

Wszystko w jednym miejscu	216
---------------------------------	-----

Polecane lektury	221
------------------------	-----