

SPIS TREŚCI

Od autorki _____	11
CZĘŚĆ 1. Czym jest nadmierne myślenie? _____	13
Rozdział 1	
Nadmierne myślenie: definicja _____	15
Czy powinienem się przejmować nadmiernym myśleniem? _____	17
Rozdział 2	
Szkodliwe skutki nadmiernego myślenia _____	23
Przykład: lęk o zdrowie _____	24
Jak organizm reaguje na nadmierne myślenie? _____	27
Rozdział 3	
Blizsze spojrzenie na mechanizmy nadmiernego myślenia wywołującego niepokój _____	33
Biologia (organizm) _____	33
Ciut neurobiologii _____	36
Zachowanie _____	40
Emocje i nastroj _____	43
Percepcja _____	46
Rozdział 4	
Nadmierne myślenie wywołujące niepokój (czyli zamartwianie się) _____	51
Zmartwienia, przekonania, mity i anegdoty _____	52
Czy zamartwianie się bywa pomocne? _____	55

Przeszacowanie prawdopodobieństwa _____	57
„Ale co, jeśli” – mantra zamartwiacza _____	58
CZĘŚĆ 2. Jak poradzić sobie z nadmiernym myśleniem _____	61
Rozdział 5	
Co zrobić z nadmiernym myśleniem: model terapeutyczny _____	63
A = rzeczywiste zdarzenia, wyzwalacz _____	66
B = poznanie/myślenie _____	66
C = twoje odpowiedzi _____	70
Pamięć emocjonalna _____	73
Rozdział 6	
Rozpoczęcie terapii _____	75
Rozdział 7	
Podstawowe informacje o wirusach myślowych _____	81
Analogia komputer–mózg _____	82
Wirusy myślowe _____	84
Rozdział 8	
Powinienem, muszę i mam obowiązek _____	101
Destrukcyjne stwierdzenia _____	102
Rozdział 9	
Dziennik myśli _____	109
Pary i czytanie w myślach _____	110
Skala przerażenia ułatwiająca dekatastrofizację _____	117
Rozdział 10	
Wpatrywanie efektów _____	121
Matryca pozwalająca podważyć irracjonalne myśli _____	127
Wierz lub nie! _____	129

Rozdział 11

Czas na powtórkę	133
Trenowanie mózgu za pomocą fiszek	134
Opóźnienie zmartwienia	137
Troska a zamartwianie się	139
Technika zarządzania zmartwieniami	140
Odwrócenie uwagi	140
Oddychanie	142
Pomocne myślenie	142
Rzeczy, które warto zapamiętać	145
Dodatek	149
Fiszki	149
Wirusy myślowe	151
Wpisy w dzienniku myśli	154
Bibliografia	159