

SPIS TREŚCI

Przedmowa 7
O autorach 11
O książce 14

Część 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

Część 2

SKUTECZNE UMIEJĘTNOŚCI RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŻONYMI DOŚWIADCZENIAM

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 pozostawanie jego zakładnikiem 164

Rozdział 11
Uważne refleksje a samokrytyka 174

Rozdział 12

Samowspółczucie a szukanie wymówek 186

Część 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