

Z obsahu knihy Tato kniha je levnější než terapie

Napsali o knize...

O autorce

Poznámka autorky

Moje sociální zázemí

Důvěrné informace a upozornění

Úvod

Co je vlastně terapie?

Jak vám může tato kniha pomoci

1. Péče o sebe znamená přežití

Péče o sebe je radikálním aktem přežití

Nejčastější mýty o péči o sebe

Typy péče o sebe

Uvědomte si své potřeby v oblasti péče o sebe

Efektivní péče o sebe v praxi

Tipy na péči o sebe, když pociťujete úzkost nebo splín

2. Poznejte svého vnitřního kritika

Seznamte se s Nelsonem

Neopodstatněná očekávání společnosti

Výchozí podmínky nejsou rovnocenné

Kapitalismus miluje vašeho vnitřního kritika

Nejčastější vzorce negativních myšlenek

Jak přerámovat negativní myšlenky

3. Propojení mysli a těla

Nejdůležitější práce mozku

Vyšší a nižší mozek

Sympatická nervová soustava

Parasympatická nervová soustava

Trauma a nervová soustava

Zdědíte víc než jen starožitný porcelán po babičce

Tipy a triky, jak na nervovou soustavu

Jak se chová opilý mozek

4. Zvládání všech pocitů

Ovládání emocí: Uvědomte si, co se děje, než se zničíte

Fakta o vašich pocitech: Běžné mýty o emocích

Jak vystoupit z horské dráhy

5. Zdravé hranice jsou nejvíc

Co jsou hranice?

Rozpočet na vaše zájmy a umění říkat „ne“

Jak zjistit, kdy potřebujete hranice

Důvody, proč pro vás může být těžké nastavit si hranice

Základy asertivní a zdravé komunikace

Nastavení hranic ve vztahu k technologiím a sociálním sítím

Jak jednat s lidmi, kteří si vylévají emoce

6. Lidé potřebují lidi (proto si najděte ty dobré)

Jak vypadají zdravé vztahy v reálném životě

Jak mluvit s cizími lidmi

Jak se chová zamilovaný mozek

Kritéria důvěry

Navázání pouta: Čtyři typy citové vazby

Řeč lásky

Přehodnocení iluze o spřízněných duších

Umění naslouchat

Bojujte férově

Omluvte se jako profík

7. Každý prožívá zármutek

Definice zármutku

Truchlíte?

Přístup společnosti k zármutku a ztrátě

Druhy zármutku

Bolest versus utrpení

Vina versus lítost

Jak se vyrovnat se ztrátou

Jak uzdravit zlomené srdce

Jak pomoci truchlícímu člověku

Transformativní povaha zármutku

8. Hlubší smysl

Štěstí versus hlubší smysl

Čtyři pilíře hlubšího smyslu

Uvědomte si, jaké jsou vaše hodnoty

Naladte se na svou intuici

Procházíte změnami?

9. Duševní zdraví v dlouhodobém výhledu

Hledáte něco víc?

Jak najít terapeuta, s nímž si budete rozumět

Příprava na terapii

O čem byste měli mluvit se svým terapeutem (nebo sami přemýšlet)

Jak si můžete dovolit terapii, když nemáte dost peněz

Další aktivity na podporu duševního zdraví

Rozhodnutí, zda je pro vás vhodná medikace

Co dál?

Fandím vám

ČESKÉ ZDROJE

Poděkování

Poznámky