

OBSAH

1. Co je neuróza	11
Tělesné a duševní potíže – Neuróza a organické choroby – Vliv duševních stavů na tělesné procesy – Neurózy a psychózy – Neuróza a ohrožení života – Neuróza a simulace – Kombinace neuróz s jinými poruchami – Neuróza a závislost na alkoholu – Neuróza a osobnost – Neurózy a poruchy osobnosti – Diagnóza neurózy – Odborné vyšetření – Reakce na diagnózu neurózy – Příčiny neuróz – Neurastenie – Úzkostná neuróza – Fobická neuróza – Nutková neuróza – Depresivní neuróza – Hysterická neuróza – Hypochondrická neuróza – Spontánní uzdravení	
2. Jak se léčit	33
Užívání léků – Psychoterapeutický rozhovor – Ventilování napětí – Ujasňování souvislostí – Hledání řešení – Začlenění partnerů – Léčení hypnózou – Autogenní trénink – Návčik správných reakcí	
3. Jak se léčit ve skupině	46
Aktivita pacientů – Princip projekce – Sebeotevření – Zpětná vazba – Skupinová soudržnost a skupinové napětí – Chování psychoterapeutů – Náhled – Citový korektivní prožitek – Zkoušení nového chování – Průběh skupinového sezení – Probírání jednotlivců – Probírání témat – Probírání vztahů ve skupině – Pravidla terapeutické skupiny	
4. Jak se léčit v terapeutické komunitě	62
Psychodrama – Psychogymnastika – Projektivní kreslení a muzikoterapie – Pracovní terapie – Rozcvička a sport – Večerní klub – Spoluspráva – Schůze komunity – Životopisy a resumé – Deník – Speciální návčik – Komplikace léčby – Pravidla komunity	

5. Jak se zaměřit	76
Životní perspektivy – Vzpomínky z minulosti – Život v přítomnosti – Hodnoty – Altruismus – Adaptace – Optimismus	
6. Jakou si zvolit cestu	84
Cesty života – Životní styl – Reagování na překážky	
7. Jak pracovat a odpočívat	95
Práce – Odpočinek – Spánek – Výživa	
8. Jak jednat s lidmi	105
Zajímat se o druhého – Nechat druhého hovořit – Umět hovořit o tom, co zajímá druhého – Opatrně s kritikou – Opatrně s příkazy – Uznat vlastní chybu – Pochválit, co za pochválení stojí – Vžít se do situace druhého – Nehádat se destruktivně – Usmívat se	
9. Jak se odreagovat	115
Odreagování přesunem afektu – Odreagování přímé – Zásady konstruktivní hádky – Styl hádky – Výsledky hádky – Fáze hádky	
10. Jak se prosadit	127
Ústupnost, útočnost a sebeprosazení – Vyjadřování vlastních pocitů – Navazování, udržování a ukončování rozhovoru – Mluvení k více lidem – Požádání o laskavost – Prosazování oprávněného požadavku – Odmítnutí	
11. Jak ovlivňovat svou náladu	138
Ovlivňování myšlenek – Ovlivňování vnějšího chování – Přímé ovlivňování pocitů – Individuální pomůcky	
12. Jak žít v manželství	144
Výběr partnera – Hledání viníka – Očekávání a realita – Respektování rozdílnosti – Vývojové manželské krize – Komunikace – Rozhodování – Chování plánovatelné a chování spontánní – Vnitřní problémy manželství – Vnější zásahy do manželství – Žárlivost – Rozvod – Řešení konfliktů	

13. Jak zvládnout sexuální problémy	172
Poruchy erekce – Předčasná ejakulace – Frigidita – Chybění orgasmu – Rozdíly v sexuálních potřebách manželů	
14. Jak si poradit s neurotickými příznaky	187
Boj s příznaky – Odpoutání pozornosti od příznaků	
15. Jak relaxovat	194
Základní uvolňovací cvičení – Autogenní trénink – Pocit tíhy – Způsob koncentrace – Organizace cvičení – Pocit tepla – Klidný dech – Klidný tep srdce – Tepla v břiše – Chlad na čele – Průběh nácivku – Individu- ální formulky – Využití autogenního tréninku	
16. Jak si rozumět	205
Složky našeho „Já“ – Transakce – Falešné hry	