

Obsah

Předmluva A. T. Becka	9
Předmluva J. Beckové	11
Poděkování	13
Kapitola 1 Úvod do kognitivně-behaviorální terapie	15
Kapitola 2 Přehled léčby	28
Kapitola 3 Kognitivní konceptualizace	37
Kapitola 4 Terapeutický vztah	65
Kapitola 5 Sezení věnované úvodnímu vyšetření	79
Kapitola 6 První terapeutické sezení	94
Kapitola 7 Rozvrh činností	122
Kapitola 8 Plány jednání	139
Kapitola 9 Plánování terapie	163
Kapitola 10 Struktura sezení	177
Kapitola 11 Problémy s dodržováním struktury sezení	194
Kapitola 12 Jak určovat automatické myšlenky	212
Kapitola 13 Emoce	228
Kapitola 14 Jak hodnotit automatické myšlenky	238
Kapitola 15 Jak reagovat na automatické myšlenky	258
Kapitola 16 Jak začlenit do KBT všímavost	271
Kapitola 17 Úvod k přesvědčením	279
Kapitola 18 Jak pozměnit jádrová přesvědčení	300
Kapitola 19 Další terapeutické metody	318
Kapitola 20 Představivost	336
Kapitola 21 Ukončení terapie a prevence relapsu	347
Kapitola 22 Problémy v terapii	359
Příloha A Zdroje KBT	371
Příloha B Zápis případu Beckova institutu	373
Příloha C Kroky všímavého zvládání úzkosti	381
Příloha D Přepis významu traumatických vzpomínek pomocí zážitkových metod	382
Literatura	386
Rejstřík	394
O autorce	395