

Turinys

Padėkos **13**

Įžanga: tada ir dabar **15**

1 DALIS

Kaip depresiją ir nerimą paversti džiaugsmu

1. Kaip jaučiatės? **25**
2. Puiki savijauta per 15 minučių – santrauka **36**
3. Kodėl įstringame blogos nuotaikos, problemišku santykių, žalingų įpročių ir priklausomybių spąstuose? Kaip iš jų išsivaduoti? **57**
4. Karen istorija: „Aš esu bloga mama.“ **82**
5. Melani istorija: „Ji papasakos kitiems, ir jie mane teis!“ **115**
6. Greitas gydymas – ar tai įmanoma? Ar reikalinga? O gal tai tik apgaulė? **146**
7. Marko istorija: „Aš niekam tikęs tėvas.“ **152**
8. Merlinos istorija: „Man ketvirtos stadijos plaučių vėžys.“ **167**
9. Saros istorija: „Bijau mikrobu!“ **183**
10. Kaip pakeisti savijautą: 1 dalis – kasdienis nuotaikų dienoraštis **194**
11. Kaip pakeisti savijautą: 2 dalis – išsilaisvinimas **224**

2 DALIS

Kaip sutriuškinti iškreiptas mintis

12. Mąstymo būdas „viskas arba nieko“ 231
13. Perdėtas apibendrinimas 239
14. Proto filtras ir pozityvių dalykų nuvertinimas 248
15. Skubotas išvadų darymas – minčių skaitymas 256
16. Ateities numatymas: 1 dalis – beviltiškumas 270
17. Ateities numatymas: 2 dalis – nerimas 293
18. Sureikšminimas ir sumenkinimas 318
19. Emocinis mąstymas 328
20. Mąstymas „privalau“ kategorijomis 341
21. Elikečių klijavimas 354
22. Savęs ir kitų kaltinimas 361

3 DALIS

Dvasinė / filosofinė dimensija: keturios „didžiosios ego mirtys“

23. Ar turite savąjį „aš“? Ar jis reikalingas? 383
24. Ar kai kurie žmonės yra *vertingesni*? Ar esate vienas iš jų? 391
25. Ar kai kurie žmonės yra *mažiau* vertingi? Ar esate vienas iš jų? 40
26. Būkime konkretūs: kokie yra jūsų trūkumai? 410
27. Kaip prisijungti prie dėkingosios dvasios! 417

4 DALIS

Atkryčio prevencijos mokymai

28. Kaip dabar jaučiatės? 437
29. Puiki savijauta visam laikui! 442

5 DALIS

Mokslinių tyrimų naujienos: ar mokslas patvirtina TEAM-CBT?

- 30.** TEAM-CBT ir mikrochirurgijos menas – ypatingo svečio dr. Marko Noble'ės skyrius **455**
- 31.** Kas sukelia depresiją ir nerimą? Kaip geriausia gydyti šiuos sutrikimus? **472**

6 DALIS

Papildoma informacija

- 32.** Nuostabūs nemokami šaltiniai! **503**
- 33.** Penkiasdešimt būdų išnarplioti savo mąstymą **508**

Apie autorių **537**