

Umysł ponad nastrojem : zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia / Christine A. Padesky, Dennis Greenberger. – Wyd. 2, rozsz. – Kraków, cop. 2017

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	9
Kilka słów do klinicystów i czytelników	13
Wykaz ćwiczeń	16
Rozdział 1. Jak Umysł ponad nastrojem może mi pomóc	18
Rozdział 2. Zrozumieć problemy	22
Rozdział 3. Liczy się myśl	32
Rozdział 4. Rozpoznawanie i ocena nastrojów	41
Rozdział 5. Jak wyznaczać cele i zauważać poprawę	49
Rozdział 6. Sytuacje, nastroje i myśli	55
Rozdział 7. Myśli automatyczne	66
Rozdział 8. Gdzie dowody?	83
Rozdział 9. Myśli alternatywne lub wyważone	105
Rozdział 10. Nowe myśli, plany działania i akceptacja	125
Rozdział 11. Podstawowe założenia i eksperymenty behawioralne	140
Rozdział 12. Przekonania kluczowe	158
Rozdział 13. Zrozumieć depresję	194
Rozdział 14. Zrozumieć lęk	224
Rozdział 15. Zrozumieć złość, poczucie winy i wstyd	256
Rozdział 16. Jak utrzymać poprawę i cieszyć się życiem	282
Zakończenie	294
Dodatek	299
Indeks	337