

# 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, problemišκών 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. Etikečių klįjavimas 354**
- 22. Savęs ir kitų kaltinimas 36i**

## **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? 401**
- 26. Bukime 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 **453**

**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**