

TURINYS

Pirmas skyrius. Gromuliuoti nėra mąstyti.....	9
Besisukančios neigiamos mintys ir kančia. Priežastys.....	13
Ar tai - tu?.....	14
Ar kalta aplinka?.....	19
Slaptas ingredientas: mūsų mąstymo modeliai.....	23
Gromuliavimo pasekmės.....	26
Antras skyrius. Vaistai ne tik nuo streso.....	35
Keturi būdai valdyti stresą.....	39
Streso dienoraštis.....	45
5-4-3-2-1 pratimas, padedantis įsižeminti.....	53
Naratyvinė terapija ir problemos atskyrimas nuo žmogaus.....	57

Trečias skyrius. Planuokite savo laiką ir tinkamai paskirstykite	
vidinius resursus.....	65
Streso valdymas.....	66
Kaip tinkamai paskirstyti savo laiką, energiją ir reaguoti į	
psichologinius dirgiklius.....	75
Alleno metodas. Kaip deramai reaguoti į dirgiklius.....	75
Eisenhowerio metodas.....	77
Išsikeliant PROTINGUS tikslus.....	84
Kanban metodas.....	87
Laiko valdymas.....	91
Ketvirtas skyrius. Kaip rasti vidinę ramybę.....	99
Autogeninis atsipalaidavimas.....	101
Vaizdiniai ir vizualizacija.....	106
Skirtingų raumenų grupių atpalaidavimas.....	111
Nerimavimo atidėjimas.....	115
Penktas skyrius. Kaip pakeisti įsišaknijusius mąstymo	
modelius?.....	125
Kaip atrasti kognityvinių iškraipymų priežastis.....	128
Priežasties ir pasekmės mąstymo modelis.....	132
Mums nenaudingų minčių užrašymas.....	136
Kaip atsikratyti kognityvinių iškraipymų.....	140
Kognityvinis restruktūrizavimas.....	140
Elgesio eksperimentai.....	145

Kaip KET padeda nutraukti vidinį dialogą.....	149
Savęs palaikymas: kaip kurti pozityvų vidinį dialogą.....	151
Jūsų vidinis gerbėjas: pozityvus savęs palaikymo šaltinis.....	152
Šeštas skyrius. Naujasis požiūris ir emocijų valdymas.....	159
Pirmoji pasaulėžiūra: sutelkite dėmesį į tai, ką galite kontroliuoti, o ne į tai, ko negalite	160
Antroji pasaulėžiūra: galvokite apie tai, ką galite padaryti, ne apie tai, ko negalite	162
Trečioji pasaulėžiūra: galvokite apie tai, ką turite , ne apie tai, ko neturite	164
Ketvirtoji pasaulėžiūra: galvokite apie dabartį, o ne praeitį ar ateitį.....	166
Penktoji pasaulėžiūra: galvokite apie tai, ko jums reikia , o ne apie tai, ko norite	167
Emocijų valdymas pasitelkiant „priešingus veiksmus“.....	170
Ką reiškia „gromuliuoti“?.....	176
Apibendrinimas.....	185