

TURINYS

9 \ Kodėl kognityvinė schemų terapija tapo tokia populiari ir kokia jos nauda?

17 \ Pirma dalis. Režimai, per kuriuos pasireiškia schemos

- 18 \ Režimų (jausmų), per kuriuos pasireiškia schemos, žemėlapis
- 26 \ Kaip sušvelninti savo ir kitų charakterio kampus? Kovojo būsenos - hiperkompensacijos
- 51 \ Kaip atgaivinti tikruosius jausmus? Atsisiejo būsenos ir jų transformacija
- 68 \ Kaip nebūti per daug įtinkančiam ir pakovoti už savo poreikius? Aukos ir pasidavimo būsenos
- 83 \ Kaip vietoj vidinio kritiko įjungti vidinį motyvatorių? Reikalaujančio kritiko būsenos
- 98 \ Kaip atkurti savivertę? Nevertumo ir gėdos jausmus sukeliantis baudžiantis kritikas
- 111 \ Kaip išmokyti mylėti save? Giliausia ir jautriausia mūsų dalis - vidinis vaikas
- 128 \ Kaip transformuoti pyktį ir impulsyvumą? Pikto ir impulsyvaus vaiko būsenos
- 148 \ Laisvas, stiprus, sąmoningas ir globojantis centras mumyse - sveiko suaugusiojo būsenos

161 \ Laimingas vaikas mummyse: džiaugsmo būsenos ir jų kūrimo dėsniai

173 \ Santykiai: kaip reguliuoti savo ir žmogaus, su kuriuo bendraujate, režimus?

183 \ Antra dalis. Schemos

186 \ I PIRMINĖS SCHEMOS, atsakingos už saugumo ir prisirišimo prie kitų poreikius

186 \ Kaip jaustis saugiam, kad artumas nedings? Paliktumo schema

199 \ Kaip sumažinti vienišumo pojūtį? Emocinės deprivacijos schema

209 \ Ką daryti su jausmu, kad su tavimi kažkas negerai? Defektyvumo schema

220 \ Kaip įveikti socialines baimes ir nevertumą? Socialinės izoliacijos schema

230 \ Kaip tapti drąsesniam įmanomų grėsmių akivaizdoje? Grėsmių baimės schema

241 \ Kaip atgaivinti pasitikėjimą žmonėmis? Įtarumo schema

251 \ II ORIENTACIJOS Į KITUS SCHEMOS

251 \ Paklusnumo schema: kaip išmokti nebijoti sakyti „ne“?

260 \ Kaip išmokti pasirūpinti ir savimi, ne vien kitais? Pasiaukojimo schema

269 \ Kaip savęs vertinimą padaryti ne tokį priklausomą nuo kitų? Pritarimo siekio schema

279 \ Kaip tapti savimi, jei gyveni kitų gyvenimus? Susiliejo schema

290 \ III SUTRIKUSIOS VEIKLOS SRITIES SCHEMOS

290 \ Kaip atsistoti ant savo kojų? Nesavarankiškumo schema

297 \ Kaip stabdyti savisabotažą veikloje? Nesėkmės baimės schema

306 \ IV PERDĖTO BUDRUMO IR SLOPINIMO SRITIS

306 \ Kaip nepersistengti? Perfekcionizmo, arba griežtų standartų schema

316 \ Kaip įveikti uždarumą ir išreikšti savo emocijas? Emocinio susikaustymo schema

325 \ Kaip išmokti jaustis ir mąstyti optimistiškiau ir pozityviau? Negatyvumo schema

334 \ Kaip tapti atlaidesniam sau ir kitiems? Baudimo schema

342 \ V NEPATENKINTO RIBŲ POREIKIO SCHEMOS

342 \ Kaip nustoti lipti kitiems ant galvos? Privilegijuotumo schema

353 \ Kaip išmokti kontroliuoti savo impulsyvumą? Nepakankamos savitvardos schema

364 \ TOLESNI ŽINGSNIAI ĮVEIKIANT SCHEMAS

373 \ Literatūra