

## TURINYS

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

### **17 \ Pirma dalis. Režimai, per kuriuos pasireiškia schemos**

- 18 \ Režimų (jausenu); per kuriuos pasireiškia schemos, žemėlapis
- 26 \ Kaip sušvelninti savo ir kitų charakterio kampus? Kovoavimo būsenos - hiperkompensacijos
- 51 \ Kaip atgaivinti tikruosius jausmus? Atsisiejimo 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 sukkeliantis baudžiantis kritikas
- 111 \ Kaip išmokti 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? Pasiukojimo schema
- 269 \ Kaip savęs vertinimą padaryti ne tokį priklausomą nuo kitų? Pritarimo siekio schema
- 279 \ Kaip tapti savimi, jei gyveni kitų gyvenimus? Susiliejiimo 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? Privilegiuotumo schema

353 \ Kaip išmokti kontroliuoti savo impulsyvumą? Nepakankamos savitvardos schema

**364 \ TOLESNI ŽINGSNIAI ĮVEIKIANT SCHEMAS**

**373 \ Literatūra**