

# Sadržaj

UVOD .....	11
RACIONALNO I IRACIONALNO MIŠLJENJE .....	17
Bazična iracionalna uverenja i derivati .....	18
Iracionalne ideje i ABC model .....	27
KAKO SE BORITI SA IRACIONALNIM MISLIMA .....	36
Tri nivoa uvida .....	36
Šta posle uvida? .....	38
OTPORI PROMENI ILI ZAŠTO SE LJUDI TEŠKO MENJAJU .....	47
ZDRAVE I NEZDRAVE EMOCIJE .....	55
Strah nasuprot panici ili užasavanju .....	59
Zabrinutost nasuprot anksioznosti .....	61
Tuga nasuprot depresiji .....	62
Kajanje nasuprot krivici .....	63
Razočaranost nasuprot stidu .....	65
Ljutnja nasuprot besu .....	66
Zadovoljstvo umesto sreće .....	69
Zadovoljstvo sobom umesto ponosa .....	70
Oprez umesto bezbrižnosti .....	72
Skromnost umesto moći .....	73
VREDNOVANJE SEBE .....	76
Koncept samovrednovanja .....	76
Niska samoprocena u praksi .....	80
Ja nisam nizašta i/ili ja sam gubitnik .....	81
Ja sam manje vredan (bezvredan) .....	86

Ja sam kriv za sve .....	90
Samoprihvatanje umesto samopoštovanja .....	97
ASERTIVNO PONAŠANJE .....	99
Bazična asertivnost .....	103
Konfrontativna asertivnost .....	105
Empatička asertivnost .....	106
Asertivnost u formi Ja-rečenica .....	107
Eskalirajuća asertivnost .....	108
O STRESU I KRIZI .....	115
PRE KRAJA, PONEŠTO O... .....	149
Samoća i usamljenost .....	149
„Gospodin Pravi“ i „Gospođa Prava“ .....	155
Večita žrtva .....	170
Problem odlaganja .....	173
UMESTO KRAJA .....	180
LITERATURA .....	183