

O autorce



Kamila Mašková je KBT terapeutka pro dospívající a dospělé klienty. Vystudovala pedagogiku na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně a absolvovala akreditovaný psychoterapeutický výcvik v kognitivně-behaviorální terapii v Odyssea – Mezinárodním institutu KBT. Je členkou České společnosti kognitivně-behaviorální terapie (ČSKBT) a svou praxi vykonává pod odbornou supervizí.

Obsah

Pár slov na úvod	9
Co kniha slibuje a co ne	10
Porozumění žárlivosti	17
Co je kognitivně-behaviorální terapie (KBT) a jak pomáhá se žárlivostí	22
Jak žárlivost ovlivňuje životy lidí: tři příběhy	26
Pojmenování problémů a realistické cíle	29
Bludný kruh žárlivosti	40
Jak na vtíravé myšlenky	52
Jádrová přesvědčení a jak živi žárlivost	66
Od sebeúcty k sebevědomí	76
Když žárlivost ovládne tělo a jak s tím pracovat	86
Asertivní komunikace ve vztahu aneb jak mluvit, aby vás partner slyšel	97
Hodnoty, potřeby a reflexe vztahu	103
Práce s nejistotou ve vztahu	108
Jak zvládnout případnou nevěru a rozchod	117
Farmakoterapie a psychoterapie	127
Tři příběhy lidí: Petr, Alice, Katka	129
Závěr: Nový pohled na sebe a vztahy	131