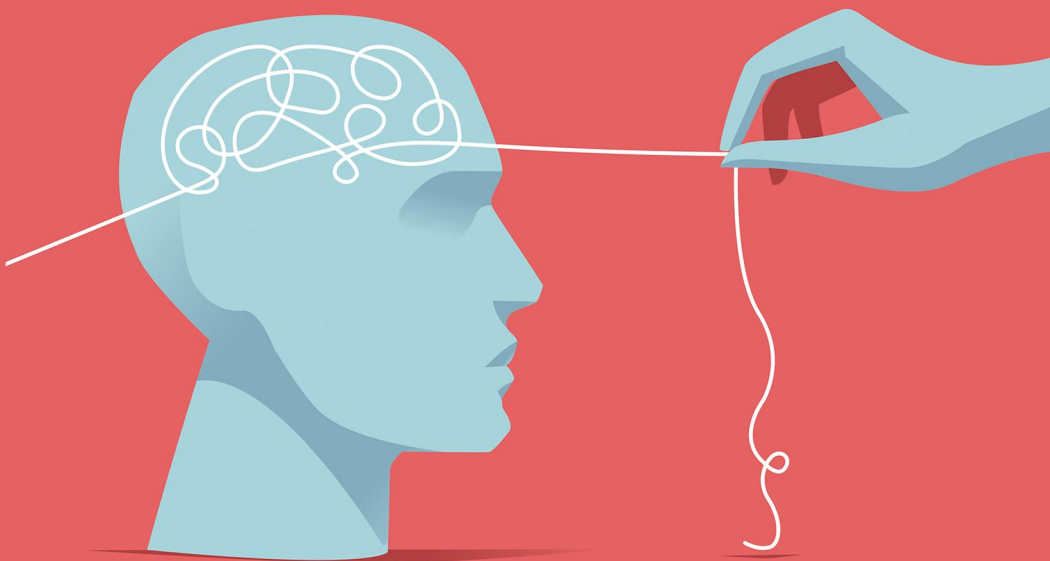


Judson Brewer

# Život

# bez úzkosti

Jak se vymotat z úzkostných stavů  
a znovu se nadechnout



audiolibrix

## Doporučení pro knihu *Život bez úzkosti*

„Na odvykání je asi nejtěžší ten boj s úzkostí, která návyk způsobuje. Judson Brewer nám ve své knize předává průlomový program s výbornými triky a pomůckami, které může používat každý a pomohou každému. Tuto knihu potřebují všichni!“

— B. J. FOGG, PhD, autor knihy *Tiny Habits (Drobné návyky)*, kterou noviny *New York Times* zařadily na seznam bestsellerů

„Kniha *Život bez úzkosti* čtenáře krok za krokem provádí programem na léčbu úzkosti, závislosti, nekonečného přemítání a dalších návyků, který Judson Brewer osobně sestavil a ověřil ve své klinické praxi. Kniha je vlastně průvodce přeprogramováním mozku – autor čtenářům radí, jak si mozek nastavit, aby jim lépe sloužil. Čtenáři se v ní naučí lépe porozumět své vlastní mysli, do hloubky prozkoumají procesy, které v ní probíhají, a pozvou do ní více svobody, vděčnosti, radosti a propojení s ostatními lidmi.“

— DANIEL J. SIEGEL, MD, autor knihy *Aware (Uvědoměly)*, kterou noviny *New York Times* zařadily na seznam bestsellerů

„Je to jednoduché – člověk nemůže žít naplno a mít skutečný úspěch, když pořád trpí úzkostí. Judson Brewer nabízí plán, který vám může pomoci zvítězit nad úzkostnými myšlenkami, pocity a návyky a začít skutečně žít. Je to kniha, která vám může změnit život.“

— ARIANNA HUFFINGTON, autorka knihy *Skutečný úspěch*, kterou noviny *New York Times* zařadily na seznam bestsellerů

„Kniha *Život bez úzkosti* staví na tom nejlepším, co nám dává moderní věda. Je úžasně čtivá a snadno se s ní pracuje. Předává čtenářům sadu účinných nástrojů, s jejichž pomocí mohou rozbít úzkost, která jim ničí život. Je to nejužitečnější a nejobsažnější kniha o úzkosti, jakou jsem kdy četla!“

— TARA BRACH, PhD, autorka knihy *Radical Acceptance (Radikální přijetí)*

„Úžasné praktická a srozumitelná příručka k léčbě úzkosti, ve které se člověk snadno najde. Výzkum vedený Judsonem Brewerem významně přispěl k pochopení toho, proč se člověk tak těžko zbavuje úzkosti. Tato knížka vám dá nástroje, s jejichž pomocí rozložíte pouta úzkosti. Úzkost je totiž původce mnoha zlovyků, kterých se lidé těžko zbavují. Kniha *Život bez úzkosti* vám pomůže se nejen vypořádat s úzkostí, ale také se osvobodit od návyků, které vám komplikují život.“

— KELLY MCGONIGAL, PhD, autorka knihy *The Joy of Movement (Radost z pohybu)*

„Brewer kombinuje výsledky svého vědeckého výzkumu s příběhy svých pacientů, a tak podrobně a poučeně vysvětluje, jak úzkost vzniká, jak se stává začarovaným kruhem návyku a proč se jí pomocí obvyklých metod většinou nezbavíme. Knižka *Život bez úzkosti* čtenáře naučí jednoduchá cvičení, která mohou začít snadno používat a tak nekonečný cyklus úzkosti zastavit. Knížka je poutavě napsaná a plná užitečných postřehů. Objevila se ve chvíli, kdy jsme ji nejvíce potřebovali.“

— zpěvačka JEWEL

„Možná jediná knížka o úzkosti, kterou kdy budete potřebovat. Doktor Brewer v ní představuje klinicky ověřené metody práce s úzkostí a výsledky nejnovějšího výzkumu ve svém vědeckém centru, na kterých objasňuje, proč se začarované kruhy návyku úzkosti tak těžko přetrhávají. Srozumitelně vysvětluje, jak jsou obavy návykové a proč. A také čtenáře učí, jak zařazovat jednotlivé rychlosti a ujet starým návykům, které jejich úzkost přizívají – a tak rozmotat lano, které jim svazuje život. Na každé stránce najdete nové a nové postřehy. Je to vědecká psychologie založená na důkazech par excellence.“

— MARK WILLIAMS, emeritní profesor klinické psychologie, Oxfordská univerzita, spoluautor knihy *Všímavost: jak najít klid v uspěchaném světě*

„V knize *Život bez úzkosti* představuje neurolog Judson Brewer výsledky svého průlomového výzkumu: metody práce s vlastním mozkem, s jejichž pomocí

se zbavíme návyků způsobovaných úzkostí. A úzkost je přece nejběžnějším neduhem, kterým trpí emoční stránka našeho života.“

— DANIEL GOLEMAN, autor knihy *Emoční inteligence*

„Judson Brewer napsal příručku k překonání úzkosti, ve které projevuje velké pochopení pro čtenáře a jejich vnitřní boje. Kniha *Život bez úzkosti* je vědecký a empirický rozbor toho, jak se v našem mozku rozpíná úzkost, a nabízí čtenářům pomůcku k rozpletení navyklých myšlenkových vzorců. Kniha se nespokojí s tím, že vám představí výsledky nejnovějšího výzkumu. Dá vám toho mnohem více: jednoduchý, srozumitelný a praktický postup, jak se vypořádat se svou úzkostí!“

— SHARON SALZBERG, autorka knihy *Laskavost: cesta ke štěstí*



---

# ŽIVOT BEZ ÚZKOSTI

---

JAK SE VYMOTAT Z ÚZKOSTNÝCH STAVŮ  
A ZNOVU SE NADECHNOUT

---

JUDSON BREWER

audiolibrix

## ŽIVOT BEZ ÚZKOSTI

Jak se vymotat z úzkostných stavů a znovu se nadechnout  
Judson Brewer

Unwinding Anxiety

Text Copyright © 2022 by Judson Brewer

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.  
This edition published by arrangement with Avery, an imprint of Penguin Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC.

Překlad: Marta Běťáková

Odborná korektura: PhDr. Hedvika Boukalová, Ph.D.

Sazba: Václav Školoud

Obálka: Naymi

Autorova fotografie na obálce: © Dr Mahri Leonard-Fleckman

Odpovědná redaktorka: Kateřina Hošková

Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Vydalo nakladatelství Audiolibrix  
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6  
v roce 2022 jako svou 17. publikaci  
První vydání

Připomínky: [audiolibrix.cz/pripominky](https://audiolibrix.cz/pripominky)

Detail titulu: [audiolibrix.cz/uzkost](https://audiolibrix.cz/uzkost)

Objednávky knih: [audiolibrix.cz/objednavky](https://audiolibrix.cz/objednavky)

Při diskusi o knize použijte hashtag #uzkost

Knih je dostupná také jako audiokniha  
na [audiolibrix.cz/uzkost](https://audiolibrix.cz/uzkost)

České vydání © Audiolibrix s.r.o. 2022

Všechna práva vyhrazena  
[audiolibrix.cz/nakladatelstvi](https://audiolibrix.cz/nakladatelstvi)

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována  
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem  
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88407-25-6 (paperback)

ISBN 978-80-88407-26-3 (epub)

ISBN 978-80-88407-27-0 (mobi)

ISBN 978-80-88407-55-3 (pdf)

**VĚNOVÁNO  
UŽIVATELCE AMAZONU  
S PŘEZDÍVKOU AMAZON ADDICT**



---

# OBSAH

<b>ČÁST 0 – JAK POROZUMĚT SVÉ MYSLI</b>	19
Kapitola 1 – Úzkost se šíří – i na internetu	20
Kapitola 2 – Jak se úzkost rodí	34
Kapitola 3 – Návyky a každodenní závislosti	48
Kapitola 4 – Úzkost jako návyk	60
<b>ČÁST 1 – PRVNÍ RYCHLOST: MAPOVÁNÍ MYSLI</b>	79
Kapitola 5 – Jak mapovat svou mysl	80
Kapitola 6 – Proč se vám zatím nikdy nepodařilo zbavit se úzkosti (a jiných návyků)	94
Kapitola 7 – Davidův příběh – část první	106
Kapitola 8 – Krátká vsuvka na téma všímavost	116
Kapitola 9 – Jaký osobnostní typ jste – pro účely všímvavosti?	127
<b>ČÁST 2 – DRUHÁ RYCHLOST: JAK AKTUALIZOVAT     ODMĚNY, KTERÉ VÁŠ MOZEK PŘIPISUJE     NÁVYKŮM</b>	139
Kapitola 10 – Jak se náš mozek rozhoduje aneb Proč saháme po dortu, a ne po špenátu	140

Kapitola 11 – Přestaňte přemýšlet: Davidův příběh – část druhá	154
Kapitola 12 – Jak se poučit (a vyrůst) z minulosti	162
Kapitola 13 – Jak se vylízat z kaše: Experiment Dany Small s čokoládou	175
Kapitola 14 – Jak dlouho trvá změnit návyk?	183

### **ČÁST 3 – TŘETÍ RYCHLOST: JAK SVĚMU MOZKU**

#### **NAJÍT VÝHODNĚJŠÍ NABÍDKU** 199

Kapitola 15 – Výhodnější nabídka	200
Kapitola 16 – Zvědavost je věda	216
Kapitola 17 – Davidův příběh – část třetí	231
Kapitola 18 – K čemu je to dobré, když celý den proprší?	244
Kapitola 19 – Stačí mít lásku	255
Kapitola 20 – Začarovaný kruh návyku ptaní se „Proč?“	266
Kapitola 21 – Také doktoři mívají panické záchvaty	277
Kapitola 22 – Víra založená na důkazech	292
Kapitola 23 – Jak vystřízlivět z úzkosti	305

<b>EPILOG</b> – Po šesti letech a pěti minutách	319
---	-----

<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	323
-------------------	-----

<b>POZNÁMKY</b>	327
-----------------	-----

<b>REJSTŘÍK</b>	337
-----------------	-----

---

## ÚVOD

**ÚZKOST JE VŠUDE.** A vždycky byla. Ale v posledních letech ovládla naše životy jako nikdy předtím.

Já osobně mám ovšem s úzkostí mnohem delší zkušenost. Jsem lékař, přesněji řečeno psychiatr. Ale přesto mi to trvalo celá léta, během kterých jsem zoufale tápal, nevěděl si rady, jak svým pacientům pomoci překonat úzkost, a měl jsem neodbytný pocit, že mi při jejich léčbě uniká něco důležitého – než se mi v hlavě propojilo téma úzkosti s mými vlastními panickými záchvaty a výsledky bádání našeho neurologického výzkumného centra. A to byl bod zlomu. Najednou se mi rozsvítilo. Proč si tolik lidí neuvědomuje, že trpí úzkostmi? Jedním z důvodů je to, že úzkost se ráda schovává do škodlivých návyků! Poslední dobou mám dojem, že stále více lidem jejich vlastní úzkost křičí přímo do tváře. Jsou to buď lidé, kteří bojují s nějakým zlovykem nebo závislostí, nebo lidé bez jakékoliv závislosti.

Původně jsem se nechtěl stát psychiatrem. Když jsem začal studovat medicínu, ani jsem pořádně nevěděl, jakou si vybrat specializaci. Byl jsem si jist jen tím, že chci pomáhat lidem

a mám rád vědu. A chtěl jsem ty dvě věci nějak zkombinovat. Studoval jsem americký studijní program, který nabízí možnost získat titul doktora medicíny i doktora filozofie. Tento program funguje tak, že nejprve dva roky studujete medicínu a učíte se všechny základní vědomosti a koncepty. Potom několik let studujete na titul doktora filozofie, zaměřujete se na jedno odvětví vědy a učíte se metody vědeckého bádání. Pak se vrátíte do služeb v nemocnici a pokračujete třetím a čtvrtým ročníkem studia medicíny. A nakonec si vyberete specializaci a absolvujete stáž.

Když jsem medicínu začal studovat, neměl jsem žádnou specializaci, která by mě oslovovala a pro kterou bych byl pevně rozhodnutý. Spíše mě prostě fascinovala složitost a krása lidské fyziologie a lidského poznávání, a proto jsem chtěl zkoumat, jak my lidé fungujeme. Během prvních dvou let studia mají studenti čas a prostor na to, aby zjistili, která specializace je láká. Ve třetím a čtvrtém ročníku mají služby v nemocnici, a tedy příležitost k tomu, aby se ujistili, zda jim tato volba vyhovuje. Studium na doktora medicíny i filozofie většinou trvá osm let, a tak jsem si říkal, že mám dost času na to, abych zjistil, co mě oslovuje. Dlouho jsem se prostě a jednoduše snažil naučit všechno, co se naučit dalo. Ale na doktora filozofie jsem studoval celé čtyři roky a za tu dobu jsem stihl zapomenout všechno, co jsem se naučil v prvních dvou letech studia medicíny.

Když jsem tedy čtyřleté studium dokončil a vrátil se ke studiu medicíny, raději jsem si vybral služby na psychiatrii, jelikož právě tam jsem si mohl nejlépe připomenout všechno, co jsem se v prvních ročnících učil o jednání s pacienty. Nikdy předtím mi ani na mysl nepřišlo, že bych se mohl stát psychiatrem. Ve filmech psychiatrii nikdy nejsou sympatičtí a na fakultě se říka-

lo, že „cvokařina je pro cvoky“ – že psychiatrem se stane jenom ten, kdo je sám takový blázen, že potřebuje pomoc psychiatra. Jenže služba na psychiatrii mi otevřela oči a stalo se tam něco, co jsem později nazval šťastnou shodou okolností ve správný čas a na správném místě. Uvědomil jsem si, že mě služba na psychiatrii velice naplňuje, že rozumím tamním pacientům a jejich trápením. Najednou jsem si uměl představit, že by mou pracovní náplní bylo pomáhat jim v tom, aby lépe porozuměli vlastní mysli a s pomocí těchto nově nabytých znalostí snáze překonávali své problémy. Bavily mě i služby na jiných odděleních, ale nic mě neoslovovalo tolik jako psychiatrie. A tak jsem si ji zvolil jako specializaci.

Když jsem pak dokončil studium medicíny a nastoupil na stáž na Yaleově univerzitě, potvrdilo se mi, že psychiatrie pro mě byla dobrou volbou. A nejen to – začal jsem si více rozumět s pacienty, kteří bojovali s různými závislostmi. Už v prvním ročníku studia medicíny jsem totiž začal meditovat a pokračoval v tom po celou dobu svého studia, a to prakticky denně. A jak jsem zkoumal, s jakými závislostmi bojují mí pacienti, postupně mi docházelo, že mi vlastně vyprávějí o mých vlastních problémech, které mi vykrystalizovaly při meditačních cvičeních – o všech těch vzájemně propojených pocitech touhy, potřeby, křečovitého hledání stébel, hlavně chytit a nepustit. Ke svému překvapení jsem zjistil, že mluvíme stejným jazykem a máme stejné problémy.

Během své stáže jsem totiž sám začal trpět panickými záchvaty. Asi k tomu přispíval i nedostatek spánku a strach, že jsem se nic nenaučil, spojený s trvalým pohotovostním stavem, jelikož jsem u sebe neustále musel mít pager – a ten mohl kdykoli zapípat a já pak musel uprostřed noci volat na sesternu

a rychle řešit nějakou strašnou pohromu. Stokrát nic umožilo osla a sto takovýchto problémů umožilo mou psychiku. Umět si představit, čím vaši pacienti procházejí – to je slabý výraz! Já to zažíval na vlastní kůži. Naštěstí mi tehdy dost pomohlo to, že jsem byl zvyklý meditovat. Pomocí meditace a metody plného uvědomění se mi podařilo zahnat silné panické záchvaty, které mě budily ze spánku. A co bylo ještě lepší – ačkoli jsem tehdy neznal důvod – tyto metody mi pomohly nepřilévat olej do ohně paniky: Naučil jsem se pracovat s úzkostí a panikou, takže jsem se aspoň nemusel strachovat (nebo dokonce panikařit), že dostanu další panický záchvat, čímž se mi alespoň podařilo trochu zvládnout svou úzkost a vyhnout se vzniku panické poruchy. Začal jsem se také učit, jak lidem předat metodu uvědomování si vlastních nepříjemných pocitů (aby se zbavili návyku se jim vyhýbat). Najednou jsem jim mohl nabídnout nástroj, s jehož pomocí mohli zacházet a pracovat se svými emocemi – a ne jim pořád jen předepisovat prášky a pilulky.

V posledním roce své stáže jsem zjistil, že prospěšností meditace v psychiatrii se téměř nikdo nezabývá. Ale vždyť je to takový neobjevený poklad! říkal jsem si. Vždyť mi pomohl zbavit se stavů extrémní úzkosti a třeba by mohl pomoci i mým pacientům! A nikdo se nezajímá o to, proč a jak dobře tenhle užitečný nástroj funguje! Tak jsem strávil deset let tím, že jsem vytvářel program, který měl za úkol pomáhat lidem překonat jejich špatné návyky – které jsou výrazně propojeny, a dokonce poháněny úzkostí. Vlastně i úzkost sama o sobě je zlovyk. A teď se rozšířila v epidemii. Proto jsem dal dohromady výsledky celého svého výzkumu a napsal tuto knihu.

Viděli jste film *Marťan*? Astronaut, kterého v něm hraje Matt Damon, se octne v situaci, která se nedá popsat jinak

než: „A do pr–“ Posádku jeho vesmírné lodi totiž zaskočí větrná bouře a všichni její členové vezmou nohy na ramena. Odletí a nechají ho na Marsu, protože si myslí, že je mrtvý. Matt si později v té své erární mikince s kapucí od agentury NASA sedne ve vesmírné stanici k počítači, a aby si dodal odvalu, pronese sám k sobě pohnutý proslov, který zakončí slovy: „Proti všem překážkám mi zbývá jediná možnost. Musím zapojit vědu a nějak se z toho dostat.“

Já jsem se Mattem Damonem inspiroval a také jsem zapojil vědu. A nejen zapojil. Stejně jako on jsem z ní vyždímal všechno užitečné do poslední kapky, jako by mi šlo o život.

Na podobné téma už vyšly stohy knih. Tlusté, tenké, s chytlavými i obyčejnými názvy, neuvěřitelnými příběhy i odtajněnými metodami nebo „triky“, jak se úzkosti zbavit. Ale ne o všech se dá říci, že by zrovna oplývaly množstvím poznatků z neurologie.

V této knize vám mohu slíbit vědeckých poznatků víc než dost. A nebojte se, nebude to žádná pseudověda. Budu vycházet ze studií, které jsme u nás ve výzkumném centru prováděli po mnoho let a kterých se účastnili živí lidé s reálnými problémy. (Nejprve na Yaleově univerzitě a v posledních letech na Brownově univerzitě.) Na základě těchto studií jsem napsal i odborné články, které už recenzovali jiní vědci, a dokonce o nich napsali knihy, takže se rozhodně nedá říci, že by se mi nedostávalo zpětné vazby.

Výzkumem této oblasti se zabývám už mnoho let a stále mě baví objevovat její nové aspekty. Ale pokud bych měl vybrat tu nejzajímavější a nejdůležitější souvislost, kterou jsem objevil, určitě by to byla spojitost mezi úzkostí a návyky – jak si zvykáme se strachovat a jak se z takového strachu stává stálý návyk.

Když jsem tuhle spojitost odhalil, získal jsem odpověď na otázku, proč vlastně máme tendenci se strachovat. Uspokojil jsem tak svou profesionální zvědavost, ale hlavně – konečně jsem věděl, jak svým pacientům pomáhat s pochopením a zpracováním jejich vlastní úzkosti.

Víte, úzkost se ráda schovává do špatných návyků a zlovyků. Schovává se v tělech lidí a ti se od ní nevědomky snaží odstříhnout tím, že si zvykají na nejrůznější typy jednání. Se znalostí této spojitosti jsem již mohl své pacienty navést k lepšímu porozumění toho, jak u nich vznikl návyk pít alkohol, ze stresu se přejídat či prokrastinovat, a tak se „zbavovat“ úzkosti. Mohl jsem jim lépe osvětlit, proč je pro ně tak strašně těžké překonat úzkost i své zlovyky. Úzkost totiž jejich zlovyky „krmila“, ty následně úzkost zhoršovaly... až se úplně utrhla ze řetězu a dohnala je až do mé ordinace.

Jedna z nejdůležitějších věcí, které jsem se naučil, je, že na psychiatry se rozhodně vztahuje rčení „čím míň toho ví, tím víc toho říká“. Jinými slovy: čím mělčí porozumění určitému tématu či situaci, tím rádobyhlubší myšlenky a prázdnější slova. Více slov neznamená větší vhled do stavu pacienta a jeho lepší interpretaci. Naopak: když nevíte, o čem mluvíte, čím více slov z vás tryská, tím větší je pravděpodobnost, že se vemluvíte do kouta. Povídám vám, páni psychiatři, jakmile zjistíte, že jste se vemluvili do kouta, radši přestaňte mluvit – domluveno?

Byla to hořká pilulka, ale musel jsem spolknout fakt, že „čím míň toho ví, tím víc toho říká“ se vztahuje i na mě. No, představte si to! Nebyl jsem žádná vzácná výjimka z pravidla a neměl jsem právo své pacienty nesmyslně poučovat, jako by jim delší proslovy automaticky lépe pomáhaly. Zjistil jsem, že když se chovám přesně opačně, totiž když se nesnažím rovnou mlu-



vit jako psychiatr, ale místo toho jen poslouchám, uchovávám si mysl „nevím“ po vzoru zenových škol a čekám, dokud mi nevykrystalizuje jasná souvislost mezi problémem a jeho příčinou – tak tím mohu lidem opravdicky, fakticky, namouduši pomoci.

Rčení „méně znamená více“ by se mělo týkat nejen psychiatrie, ale i mnoha dalších oborů, například vědy. Jak jsem tak míň mluvil a víc poslouchal, tak jsem si všiml, že koncepty týkající se změny návyků, které jsem vytvářel, se čím dál více dostávaly k esenci problému a byly čím dál jednodušší. Ale jako vědec jsem nesměl tak snadno uvěřit svému nadšení z tohoto objevu. Koncepty, které jsem konečně pochopil, byly jednoduché, ale musel jsem se ptát, jestlipak fungují v praxi. A fungují i v jiném prostředí, nejen v mé poradenské klinice? A tak když v roce 2011 první rozsáhlá klinická studie prokázala, že moje metoda odvykání kouření má oslnivé výsledky – s její pomocí přestalo kouřit pětkrát více lidí než po léčbě „zlatým standardním způsobem“ –, napadlo mě, že by stálo za to vyzkoušet, zda by se zlozvyky lidem nemohly pomáhat i „zbraně hromadného rozptylování“ (totiž chytré telefony). Do tohoto projektu jsem také po vzoru Martěana zapojil vědu, jako by mi šlo o život. A mělo to úžasné výsledky i v klinických studiích se skutečnými pacienty. A „úžasnými výsledky“ myslím 40procentní snížení frekvence jení v důsledku nepřekonatelné chuti na jídlo u lidí s nadváhou či obezitou, 63procentní snížení úzkosti u pacientů s generalizovanou úzkostnou poruchou (podobný výsledek se týkal i doktorů, kteří trpěli úzkostmi), a tak bych mohl pokračovat dál. Při klinických studiích se nám také podařilo prokázat, že určitá propojení v mozku, která mají na svědomí dlouhodobé kouření, se dají „přeškolit“ pomocí mobilní aplikace. Přesně tak, slyšíte dobře – pomocí aplikace!

Z výsledků těchto výzkumů, mojí klinické praxe v psychiatrii a práce na celkových obecných konceptech pak vznikla tahle kniha. Doufám, že vám bude praktickou a užitečnou příručkou ke změně vnímání úzkosti a efektivní práci s ní a jako příjemný bonus i příručkou k překonání špatných návyků a závislostí.





# ČÁST 0

## JAK POROZUMĚT SVÉ MYSLI

*Žádný problém nevyřeší stejná mysl,  
která ho vytvořila.*

—INTERNETOVÝ MEM PŘÍPISOVANÝ ALBERTU EINSTEINOVÍ

Možná se teď ptáte, proč tato kniha začíná Částí 0, a ne Částí 1. Je to proto, že vám nejdřív musím popsat, co se ve vás děje, když si neuvědomujete, že se vás úzkost týká. To budu vysvětlovat v Části 0. V Části 1 už budete chápat, co se s vámi děje, a já vám doporučím první kroky.

Co se v téhle knize dočtete? V Části 0 najdete odborný psychologický a neurologický popis vzniku úzkosti. Na těchto znalostech pak můžete začít stavět svou práci s úzkostí. V Části 1 se naučíte rozpoznávat, co vaši úzkost spouští (a co následně spouští sama úzkost). Část 2 vám pomůže pochopit, proč se točíte v začarovaných kruzích obav, a „aktualizovat“ si síť odměn v mozku tak, abyste ze začarovaných kruhů vystoupili. V Části 3 se naučíte jednoduché metody práce s centry učení ve svém mozku a přesvědčíte je, aby s konečnou platností vystoupily z nekonečných bludných kruhů úzkosti (a jiných návyků).