
OBSAH

Tři medailónky aneb „Sýčkování před úvodem“	7
Úvod aneb „Když nemusíte trpět, nedělejte to“	10
Mapování problému aneb „Sám sobě žákem“	14
Stres a stresová reakce aneb „Moc i málo škodí“	14
Dotazník aneb „Zmohl jsem a usuším se, nebo už v tom plavu?“	17
Biologie a neuroanatomie stresové reakce aneb „Had a tygr v našem mozku“	19
Projevy stresu aneb „Od přeháňky k bouři“	21
Bludný kruh stresového prožívání	33
Spouštěče stresu aneb „Na co křičí naše amygdala?“	34
Životní události aneb „Kdy to drtí každého“	36
Okolnosti stresu a odolnost vůči němu aneb „Co mě nezlomí, to mě posílí; pokud tomu není jinak“	38
Co ovlivňuje prožívání stresu aneb „Proč někdy ano a někdy ne“	55
Co stres udržuje aneb „Uchycení ve vlastní síti“	61
Řešení problému aneb „Jak vytáhnout hlavu z písku“	64
Strategie zacházení se stresem aneb „Vem si do chalupy kozu, krávu, psa i slepice“	65
Jak si vytvořit plán na překonání stresu aneb „Přidáme vám další stres“	69
Význam sebeodměňování aneb „Odměň se sám, ostatní zapomenou“	85
Plánování času aneb „Jak se stát času-pánem“	86
Plánování jako prevence stresu aneb „Ať to není pětiletka“ ..	88
Zvyšte množství příjemných aktivit aneb „Jinak zajdete někde mezi prací, samoobsluhou a televizním přijímačem“	95
Relaxace a imaginace aneb „Vzdávám všechny snahy“	114
Uvolnění a vnitřní klid aneb „Je mi to jedno“	115

Ostova progresivní relaxace aneb „Pro ty, co jsou v křeči“	122
Péče o tělo aneb „Když už ne k řeckým ideálům, tak alespoň trochu tělesného narcismu“	125
Význam tělesného pohybu v prevenci stresu aneb „Obézní intelektuálové ať prominou“	126
Uvolňovací cvičení aneb „Jak polaskat svaly, šlachy, klouby“	132
Vytrvalostní pohyb aneb „Dříčův ráj“	137
Kondiční posilování aneb „Extra pocit před zrcadlem“	140
Hathajóga aneb „Budhu najdeš v každém, ale musíš cvičit“	143
Optimální komunikace aneb „Asertivní Nebojsa“	145
Kognitivní rekonstrukce aneb „Laskavou ironií proti samotřýznícím myšlenkám“	147
Práce s myšlenkami aneb „Jak znechutit vnitřního kritika“	150
Konstruktivní myšlení aneb „Selský rozum, pomoz!“	158
Jak změnit životní nastavení aneb „Podpora optimismu když pesimismus došel“	172
Závěr aneb „Pokud jste to dokázali dočíst, zvládnete všechno“	185
Doporučená literatura	187