

# Obsah

Úvod	Komu je kniha určena a komu ne. . . . .	9
	Trapas . . . . .	10
	Granát . . . . .	11
	Jaké jsou příčiny. . . . .	11
	Dobrá zpráva . . . . .	12
	Návod k použití této knihy . . . . .	12
Kapitola 1.	Co mají společného stres, silné emoce a bažení?. . . .	13
	1. Poplachová fáze stresu . . . . .	14
	2. Stadium rezistence. . . . .	14
	3. Stadium vyčerpání . . . . .	14
	Jak předcházet stresu a jak ho zvládat . . . . .	16
Kapitola 2.	Co je vlastně bažení . . . . .	17
Kapitola 3.	Stres, bažení a terapie . . . . .	19
	Allostická zátěž . . . . .	19
	Souvislosti mezi stresem a bažením . . . . .	20
	Prevence a léčba: praktické a dostupné možnosti . . .	21
Kapitola 4.	Zevní spouštěče: vyhnout se jim nebo je omezit. . . .	24
	Co to znamená?. . . . .	24
	Příklady z praxe. . . . .	25
	Další tipy a inspirace . . . . .	27
	Praktická cvičení . . . . .	28
	Stres moderní doby: přetížení informacemi . . . . .	29
Kapitola 5.	Dovednosti odmítání . . . . .	34
	Jak odmítat . . . . .	34
	Kritéria výběru . . . . .	36
	Slavíme strážlivě a tvořivě. . . . .	37

Kapitola 6.	Vnitřní spouštěče a všeobecná psychická odolnost . . .	39
	Co to znamená? . . . . .	39
	Příklady z praxe . . . . .	39
	Praktická cvičení . . . . .	40
Kapitola 7.	Motivace jako problém i jako řešení . . . . .	42
	Motivace jako problém . . . . .	42
	Jak oslabit motivační vliv bažení a emocí . . . . .	43
	Motivační pomůcky . . . . .	45
Kapitola 8.	Uvolnit se pomáhá – proč a jak? . . . . .	47
	Proč se uvolnit . . . . .	47
	Jak se uvolnit? Existuje mnoho možností . . . . .	48
	Lišácký úsměv . . . . .	50
	Částečná relaxace . . . . .	51
	Meditace vnitřního ticha . . . . .	55
Kapitola 9.	Tělesná aktivita je skoro všelék, ale... . . . . .	57
	Souvislost s relaxací . . . . .	57
	Výhody a přednosti rozumné tělesné aktivity . . . . .	57
	Jenže ouha . . . . .	58
Kapitola 10.	Může být rozum silnější než emoce? . . . . .	62
	Rozum může nad emocemi zvítězit, ale snadné to nemá . . . . .	62
	Příklady toho, jak k sebeovládání využívat rozum . . .	63
	Jednoduché rozhodování . . . . .	65
Kapitola 11.	Jednoduché a účinné: semafor a třístupňová obrana . .	67
	Semafor pro lepší sebeovládání . . . . .	67
	Třístupňová obrana . . . . .	70
	Kombinace semaforu a třístupňové obrany . . . . .	72
Kapitola 12.	Jaké spouštěče jsou nejnebezpečnější, jaká obrana neúčinnější? . . . . .	74
	Ty nejrizikovější spouštěče . . . . .	74
	Mistrovská škola sebeovládání: kombinovat! . . . . .	74
	Bezděčné kombinování . . . . .	77

Kapitola 13. Emoce mohou být nebezpečné i prospěšné . . . . .	79
Emoční nákaza . . . . .	79
Hněv . . . . .	80
Úzkost . . . . .	82
Strach . . . . .	83
Smutek a deprese . . . . .	83
Radost idiota . . . . .	85
Jak zvládat bažení, stres a rizikové emoce – přehled . . . . .	85
Pozitivní emoce . . . . .	87
Emoce, které prospívají a léčí . . . . .	88
Na pozitivní emoce nemusíte čekat, dají se navodit . . . . .	88
Pozitivní emoce: některé možnosti . . . . .	89
Smích . . . . .	91
Meditace milující laskavosti (mettá) . . . . .	91
Kapitola 14. Spiritualita (duchovnost) . . . . .	94
Kapitola 15. Životní styl zlepšuje sebeovládání a prospívá zdraví . . . . .	96
Poruchy životního stylu a jak životní styl uzdravit . . . . .	96
Prvky životního stylu: jídlo a příjem tekutin . . . . .	98
Prvky životního stylu: suchý dům nebo byt . . . . .	103
Prvky životního stylu: spánek . . . . .	103
Další prvky životního stylu . . . . .	105
Kapitola 16. Recidiva je tvrdá zkušenost . . . . .	107
Co je recidiva . . . . .	108
Recidiva, její spouštěče a průběh . . . . .	108
Recidiva jako drsný učitel . . . . .	108
Zvládání recidiv krok za krokem . . . . .	109
Havarijní plán slouží i jako prevence . . . . .	110
Kapitola 17. Širší souvislosti a vztahy . . . . .	113
Systémová teorie není teorie, ale fakt . . . . .	113
Jednoduchá metoda SUPR zlepší vztahy okamžitě . . . . .	114
Chyby myšlení, které se týkají vztahů . . . . .	116

Kapitola 18. Jak je to s mozkiem? . . . . .	118
Některé poznatky týkající se neurogeneze v dospělosti . . . . .	118
Neurogeneze v dospělosti a léčba návykových nemocí . . . . .	119
Jak rychle a snadno zvýšit inteligenci . . . . .	121
Kapitola 19. Svérázná návyková nemoc: nezdrženlivé nakupování	124
Některé typické rysy nezdrženlivého nakupování . .	125
Souběh nezdrženlivého nakupování a jiných poruch .	126
Příčiny nezdrženlivého nakupování . . . . .	126
Léčba . . . . .	127
Závěrem . . . . .	130
Kapitola 20. Úskočná reklama . . . . .	131
Třicet reklamních triků: Jak si uchovat zdravý úsudek?	132
Neviditelní a neslyšitelní záškodníci. . . . .	134
Kapitola 21. Prevence u dětí v rodině . . . . .	139
Co rodiče mohou udělat . . . . .	139
Závěr	
Váš hlavní způsob, jak zlepšit sebeovládání . . . . .	142
I částečný úspěch má velkou cenu . . . . .	142
Nabídka na závěr . . . . .	143
Literatura . . . . .	144