

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
	Allostatická 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 střízlivě 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