

Obsah

Poděkování	9
Předmluva	11
Část první:	
Zvyky: ucelený přehled	15
Kapitola první:	
Zvyky a proč dochází k jejich rozvoji	17
Dobro, zlo a nehezké zvyky	20
Zvyky a vzorce chování	26
Zvyky a pomocníci	27
Kapitola druhá:	
Stres a zvyky	29
Vzrůstající stupně stresu	30
Jak poznáme, jestli jsme hluboce stresováni?	33
Oběť versus vítěz	35
Eliminace stresu	37
Dělání přestávek	38
Stanovení priorit	39
Sport	39
Bezprostřednost	40
Domov určený k relaxaci	40
Rovnoprávnost	40
Kapitola třetí:	
Jaký je rozdíl mezi zvykem, závislostí a obsedantně kompulzivní poruchou?	43
Co je to obsese?	43
Kompulze	44
Jak rozeznáme zvyk od OCD?	47
Léčba OCD a kdy je vhodné zajít k odborníkovi	48
Jak rozpoznáme zvyk od závislosti?	49
Jak se vytvářejí zvyky	50
Proč je hlubší znalost sebe sama prospěšná	52
Kapitola čtvrtá:	
Léčba zlovyků	55
Můžeme změnit vlastní zvyky?	55
Proč je pro nás těžké skoncovat s určitým zvykem	56
Změna aneb Jak se vyvíjíme	58
Spouštěcí mechanismy a jak je identifikujeme	61

Opusťme své zlovyky: jak s nimi skoncovat?	64
Část druhá:	
Zkoumání běžných zvyků	69
Kapitola pátá	71
Dech života: zvyky, které ovlivňují naše plíce a dýchací ústrojí	71
Říhání	75
Zadržování dechu	76
Hyperventilace	77
Vzdychání	79
Kouření	80
Kýchání	82
Popotahování nosem	84
Chrápání	86
Cedění vzduchu přes zuby	89
Kapitola šestá:	
Přežvýkejme to: ústa (kousání a žvýkání)	91
Obecně o ústech	91
Kousání	92
Žvýkání	94
Žvýkání žvýkaček	94
Hltání a přejídání	95
Stravovací návyky: touha po určitých typech jídla	97
Sání	105
Plivání	106
Skřípání zuby	107
Zvracení a hladovění	109
Kapitola sedmá:	
Udělej mi to znovu: sexuální chování	113
Anální sex	117
Transvestitismus	119
Exhibicionismus	123
Peúofilie	127
Sodomasochismus	131
Voyeurismus neboli skopofilie	134
Kapitola osmá:	
Hlouposti, kterých se dopouštíme, když stámemo: zvyky osob vyššího věku	137
Zapomnětlivost	138

Postupná ztráta sluchu	140
Pobláznění z demence	143
Inkontinence	147
Kapitola devátá:	
Řekni to popravdě: chování spojené s řečí	149
Zvuk slova	149
Upovídánost	154
Přerušování hovoru	157
Překotné vyjadřování	159
Hlasité mluvení	160
Monotónní řeč	160
Mluvení přes nos	161
Koktání	161
Kňučení	165
Kapitola desátá:	
Děsivé zlovyky: bizarní a neobvyklé zvyky	167
Moderátorka, která si kroutí prsty na nohou	168
Muž povytahující si trenýrky	169
Muž sahající si do rozkroku	169
Vymačkávání uhrů a pupínků jiným lidem	170
Holení či stříhání pubického ochlupení	171
Narážení do lidí	172
Sex a bizarnosti	173
Muž, který se tluče do hlavy	174
Hromadění věcí	175
Shromažďování zvířat	180
Šfourání se v nose	182
Kapitola jedenáctá:	
Chování dětí: dětský vztek	185
Noční pomočování	187
Vychloubání	189
Rvačky a šikana	191
Neustálá potřeba chodit na toaletu	193
Potíže s vyprazdňováním	194
Pouštění větrů	197
Tlučení se do hlavy	197
Přerušování rozhovoru	199
Šfourání v nose	200
Výbuchy vzteku	200

Kapitola dvanáctá:

Lepší pozdě než nikdy: odkládání záležitostí

a puntičkářství	205
Odkládání záležitostí	205
Důvody odkládání záležitostí	207
Dochvilnost	220

Kapitola třináctá:

Hry, jichž jsme aktéry: manipulativní chování 227 |

Lhaní	228
Kritizování	232
Hádky	237
Zatvrzelost	241

Kapitola čtrnáctá:

Škodlivé zvyky: zlozvyky, které vážně ovlivňují

náš život	247
Sebepoškozování	249
Vytrhávání tělesného ochlupení	258
Poškození kůže	263
Drobné krádeže	267

Část třetí

Průvodce běžnými (zlo)zvyky od A do Z

Překonávání (zlo)zvyků skrze afirmace	273
Úvod ke třetí části	274
Co je příčinou rozvoje určitého zvyku či zlozvyku?	277
Děti a jejich zvyky	278
Jak fungují afirmace (pozitivní prohlášení)	279
Afirmace a přítomný čas	281
Tvůrci	282
Naděje a přesvědčení	283
Čestnost a afirmace	283
Co to znamená „nebýt v rovnováze“?	284
Jak používat tuto část knihy	285

Seznam od A do Z	287
-------------------------------	-----

Poznámky	352
----------------	-----