

Obsah

O autorovi	7
Úvod	9
1 Uvědomte si, že příčina stresu může být ve vás	11
2 Vyvarujte se uvažování, které stresuje	14
3 Využijte mentální techniky a změňte své zvyky	17
4 Nevěřte, že vás stres přivede k úspěchu	19
5 Neberte si věci zbytečně osobně	22
6 Nestresujte se tím, co bylo, nebo teprve nastane	26
7 Nestresujte se časovými termíny	28
8 Přestaňte se stresovat odkládáním	33
9 Nevedte bitvy, které jsou zbytečné	37
10 Připusťte, že všem se nezavděčíte	41
11 Nestresujte se tím, co lze předvídat	43
12 Nedělejte z malých chyb velké	47
13 Zvykněte si naslouchat druhým	50
14 Počítejte s tím, že všichni kolem vás nejsou nejschopnější	53
15 Netlačte na pilu: nevíte-li jak dál, vyčkejte	55
16 Nestresujte se náročným šéfem	59
17 Neřešte své spory konfrontací	63
18 Nestresujte se (nespravedlivou) kritikou	68
19 Nepřístupujte na „střety osobností“	75
20 Nenechte se stresovat nudnými poradami	79
21 Nestresujte se vlastními sliby ani obavou říci „ne“	81
22 Se svým názorem vyčkejte	86
23 Sledujte, jak osoby kolem vás jednájí	88

24	Dávejte svým spolupracovníkům najevo, že si jejich práce vážíte	93
25	Zamyslete se nad svými zvyklostmi	96
26	Nesnažte se o absolutní dokonalost	99
27	Všimněte si, jak často nejrůznější události dopadají dobře	106
28	Zbavte se uvažování „kdyby“	108
29	Zabraňte svému vyhoření	111
30	Nestresujte se „jedovatými“ spolupracovníky	114
31	Nestresujte se byrokracií	119
32	Neobávejte se požádat o to, co chcete, ale na své žádosti netrvejte	121
33	Neberte se příliš vážně	124
34	Nesnažte se lidem ve svém okolí bránit být sami sebou	126
35	Omezte sklon prosazovat své ego	128
36	Naučte se „včas přibrzdit“	131
37	Připusťte, že občas můžete mít špatný den	133
38	Nestyďte se občas pochválit	136
39	Nestresujete se „zlatými pouty“	138
40	Nenechávejte své úkoly nedokončené	141
41	Nekritizujte ostatní v jejich nepřítomnosti	144
42	Nestresujte se veřejnými vystoupeními	146
43	Své cíle nesledujte příliš přímočaře	149
44	Přestaňte se zbytečně strachovat	151