

OBSAH

SLOVO KE ČTENÁŘI	5
------------------------	---

První kapitola

CO SE DĚJE PŘI STRESU V TĚLE aneb CO VÍME O STRESU....	7
--	---

Druhá kapitola

CO VY TO VLASTNĚ MÁTE NA MYSLI aneb KLID MYSLI JE VELKÁ ŽIVOTNÍ JISTOTA	21
--	----

Mysl je hlavní protistresový nárazník	24
---	----

Umíte odpočívat?	27
------------------------	----

Neklidná mysl za všechno může, klidná mysl všechno zmůže..	28
--	----

Pozoruj rozumem, naslouchej srdcem	40
--	----

Třetí kapitola

STRES ČÍHÁ ZA KAŽDÝM ROHEM aneb STRESOVÉ NÁSTRAHY	49
--	----

Pocit špatného svědomí	49
------------------------------	----

Co my a ti druzí?	51
-------------------------	----

Černobílé vidění	52
------------------------	----

Mlčení není vždy nad zlato	53
----------------------------------	----

Úzkost je pocit těžký jako balvan	56
---	----

Stresující návštěva v nemocnici	59
---------------------------------------	----

Neúspěch není prohra	60
----------------------------	----

Sbohem smutku	60
---------------------	----

Ty máš pravdu, já mám klid	62
----------------------------------	----

Dům na hliněných nohách	62
-------------------------------	----

Dokonči, co jsi začal	63
-----------------------------	----

Dovedete číst ve své duši?	63
Chronický poválečný stres	64
Každý má své problémy	66
NEMÁM NA NIC ČAS	68
Je čas zátěž nebo dar?	69
Sebevětším spěchem nic nezrychlíš	74
Naučte se říci „NE“	75
Jak hospodařit s časem – protistresová doporučení	77
ACH, TA PAMĚŤ ... NE A NE SI VZPOMENOUT	80
Jak si pamatovat více a zapomínat méně	82
Mnemotechnika	83
Strategie paměti	84
Jak zlepšit svou pozornost	88
Kontrola paměti	89
Jak je to s pamětí v průběhu stárnutí a stáří?	92
Desatero pro trénink paměti	92
Jak zlepšit paměť	94
Ověřte si kvalitu své paměti	94
MÁTE OBAVY PŘED STÁRNUTÍM aneb O STÁRNUTÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY I PRO POKROČILÉ	97
O normálním stárnutí a stáří	98
Stárnutí jednotlivých orgánů	104
Kolik je zdravých starších lidí?	106
Spánek jako stresující faktor ve stáří	107
Je pohyb ve stáří už jen na lékařský předpis?	109
Otužování je vhodné pro staršího člověka jako protistresová zbraň	110
DNES JSEM VSTAL LEVOU NOHOU	112
To je dnes divné počasí	112

Co se mi to vlastně zdálo?	115
Sen je výlet do podvědomí.....	116
Celou noc jsem nespal	119
Ne a ne usnout	119
Dáte si „dvacet“?	121
Doporučení pro ranní spáče.....	122

CO VLASTNĚ ČÍHÁ ZA KAŽDÝM ROHEM aneb JAK HODNOTIT STRESOVÉ NÁSTRAHY?	123
---	-----

TY, JÁ, MY.....	129
-----------------	-----

Hra na dítě v nás.....	130
Špatná komunikace skrývá v sobě stres	138
Dospívající dítě, vy a stres	142
Jak zabránit stresovým nástrahám při komunikaci mezi lidmi	144

Čtvrtá kapitola

MÁME PRO VÁS I DOBRÉ ZPRÁVY aneb ZÁCHRANNÉ KOTVY PRO ZVLÁDNUTÍ STRESU.....	147
---	-----

Starosti přicházejí samy, radosti si musíme udělat	148
Humor je vzácné koření	152

RELAXACE NENÍ PŘEPYCH, ALE NUTNOST	154
--	-----

Relaxační metody	158
Relaxační cviky – metodický postup	159
Relaxace v průběhu všedního dne.....	165

KDO MÁ KONTROLU NAD SVÝM DECHEM, MÁ LEPŠÍ KONTROLU NAD SVÝM ŽIVOTEM.....	166
---	-----

Autoregulace dýchání.....	166
Protistresové dýchací cviky – metodický postup	169

„ZTÍŽENÁ MOŽNOST SOUSTŘEDĚNÍ“	175
Koncentrační cviky – metodický postup	180
PROTISTRESOVÝ TĚLOCVIK	182
Protistresový tělocvik – metodický postup	187
Cviky vstoje	187
Cviky vleže na zádech	193
Cviky vleže na boku	199
Cviky vleže na břicho	200
Cvik v kleku	202
Cviky vsedě na patách	203
Cvik vsedě na židli	205
ZÁVĚR	207
SEZNAM LITERATURY	211