

# Obsah

<b>Poděkování</b> . . . . .	9
<b>Úvod</b> . . . . .	11
<b>1. Proč jídlo uklidňuje?</b> . . . . .	21
<b>2. Jak začít</b> . . . . .	29
<b>3. Techniky meditace všímavosti</b> . . . . .	37
1. Všímavé okamžiky . . . . .	38
2. Různé podoby meditace . . . . .	41
3. Prodýchejte se k vnitřnímu klidu . . . . .	46
4. Posilte svoji odolnost vůči stresovému přejídání . . . . .	51
5. Nechte to být . . . . .	54
6. Náprava vnitřního kritika . . . . .	58
7. Ať přijde klid hned tady a teď' . . . . .	60
8. Všímavá duchovní zastavení . . . . .	62
9. Představa štěstí . . . . .	64
10. Konec hry na schovávanou . . . . .	67
<b>4. Změňte své myšlení, změňte své stravování</b> . . . . .	71
11. Deník jako cesta k lepšímu duševnímu zdraví . . . . .	72
12. Vtipné chvíle . . . . .	76

13. Řekněte si, že sklenice není napůl prázdná, ale napůl plná . . .	79
14. Zbavte se smutku denním sněním . . . . .	82
15. Kontrolované trápení . . . . .	85
16. Vědomý odpočinek . . . . .	88
17. Přístup Scarlett O'Harové . . . . .	91
18. Najděte si svou peřinu pro pocit bezpečí . . . . .	93
19. Uklidňující afirmace . . . . .	95
20. Z paní perfekcionistky paní realistkou . . . . .	98

## 5. Uklidňování a uvolňování těla pomocí smyslů . . . . . 101

21. Hýčkání smyslů . . . . .	103
22. Uklidňující vůně pro osvěžení . . . . .	105
23. Základy jógy . . . . .	108
24. Započte se v tělocvičně všedního dne . . . . .	110
25. Vyspěte se na to . . . . .	112
26. Rozpusťte stres ve vaně . . . . .	114
27. Na nutkání k jídlu s koštětem v ruce . . . . .	116
28. Zastavte blázeň ve své hlavě . . . . .	118
29. Sebeinstrukce . . . . .	120
30. Sám sobě masérem . . . . .	123

## 6. Uklidňování odváděním pozornosti . . . . . 127

31. Náplasti na emoce . . . . .	129
32. Kupte si... něco jiného . . . . .	131
33. Cukrátka pro mozek . . . . .	133
34. Zažeňte chuť k jídlu pletacími jehlicemi . . . . .	135
35. Sepište si seznam přání . . . . .	137
36. Tvůrčí způsob uklidňování . . . . .	139
37. Prozkoumejte kyberprostor . . . . .	141
38. Meditativní hudba . . . . .	143
39. Nutkání k jídlu vytrhejte i s kořínky . . . . .	145
40. Drobné úkoly pro mozek . . . . .	147

<b>7. Uklidňování ve vztazích</b> . . . . .	149
41. Partáci . . . . .	151
42. Vstupte do blogosféry . . . . .	154
43. Zdravě ventilované emoce . . . . .	156
44. Když jste sami s pohárem zmrzliny . . . . .	158
45. Chlupatý kamarád a bezpodmínečná láska . . . . .	160
46. V kůži druhých . . . . .	163
47. Proti ujídání z nudy . . . . .	166
48. Léčivý dotyk . . . . .	169
49. Začněte pracovat jako dobrovolník . . . . .	171
50. Udržujte kontakty, i když byste nejradši zůstali zalezlí pod peřinou . . . . .	173
<b>8. Uklidňovací pohotovost</b> . . . . .	175
<b>Literatura</b> . . . . .	179
<b>O autorce</b> . . . . .	183