

Obsah

10 Úvod

17 JAK HODNĚ TRPÍTE STRESEM?

19 Příčiny stresu

20 Reakce typu „útoč nebo uteč“

22 Jak vzniká stres

24 Stres a osobnost

26 Stres a životní styl

28 Působení prostředí
a chemické faktory

31 Stres a vy

32 Signály napětí

34 Podpůrné prostředky

36 Účinky akutní krize

38 Hodnocení stresu v životě

45 JAK SE CHRÁNIT PŘED STRESEM

47 Umění života

48 Být sám sebou

50 Růst a změna

55 Umění vztahu

56 Partnerské páry

60 Rodiny a skupiny

65 Umění pracovat

66 Jak si organizovat práci

68 Uspokojení v práci

69 Pracovní prostředí

70 Jak mluvit s druhými lidmi

72 Jak se vyrovnávat se zkouškami

75 Plánování času

76 Analyzování času

78 Organizování času

80 Omezte vliv stresu ve svém životě

83 Soukromí a pohoda

84 Naše soukromí

86 Vytváříme si pohodlné prostředí

88 Světlo a vzduch

89 Nábytek a zdraví

91 Strava a pohyb

92 Pohled na jídelníček

94 Bezstresová strava

96 Jaké cvičení je pro vás nejlepší?



99 JAK RELAXOVAT

101 **Techniky relaxace**

102 Relaxace a organismus

103 Vybíráme si relaxační cvičení

104 Protahování hlavy a krku

106 Protahování krku, zad a ramen

108 Protahování páteře a křížové oblasti

110 Procvičování dolních končetin
a nohou

112 Obecná cvičení

115 **Udržování těla v kondici**

116 Paže a hrud'

118 Břišní svaly

120 Zádové svaly

122 Pánev

124 Dolní končetiny, kotníky a nohy

127 **Dýchání**

128 Hyperventilace

129 Dechová cvičení

133 **Jóga**

134 Základní sestava

147 **Meditace**

148 Polohy pro meditaci

150 Techniky meditace

152 Vizualizace

155 **Masáž a akupresura**

156 Jak se provádí masáž

164 Aromoterapie

165 Akupresura

169 VYSOCE STRESOVÉ SITUACE

171 **Řešení stresových situací**

172 Obecné zdravotní potíže

175 Sexuální potíže

177 Potíže citové a v oblasti chování

180 Rodinné problémy

183 Nepříjemné životní situace

185 Faktory životního prostředí

187 Problémy v zaměstnání



188 **Slovníček léčebných postupů
a technik**

190 **Rejstřík**

192 **Poděkování**