

## **ČÁST 1: Stojíme tváří v tvář stresujícím faktorům současné doby . . . . . 23**

### **1 Žít znamená zažívat stres**

„Mozek pracuje“ . . . . .	26
To je úžasné . . . . .	27
Pojmenujte onen stresující faktor! . . . . .	28
Menší, podružné stresující faktory . . . . .	30
Jak došlo k tomu, že se vše stalo tak bláznivě uspěchaným? . . . . .	31
Žít na okraji . . . . .	32
Komfort v období mega-změn? . . . . .	33
Vypořádávání se stresem . . . . .	34
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	37

### **2 Co rozumíme stresem?**

Různé projevy stresu . . . . .	40
Znaky stresu . . . . .	40
Dobry stres a špatny stres? . . . . .	41
Objasnění pojmů: Něco málo z terminologie z oblasti stresu . . . . .	42
Je vaše povolání již svou podstatou stresující? . . . . .	43
Stres v jiné masce . . . . .	45
Je váš stres jedinečný, vlastní pouze vám? . . . . .	46
O čem váš stres hovoří? . . . . .	49
Chcete-li něco ovládat, ovládejte svůj stres . . . . .	50
Změna místa . . . . .	51
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	52

### **3 Věděli jste to?**

#### **Stres dnes působí jiným směrem**

Jak se váš život doma stal více stresující než život v práci . . . . .	56
Osobní finance . . . . .	57
Stresující činitele v kariéře . . . . .	59
To nejlepší ze zbývajících stresujících činitelů . . . . .	59
A šťastně spolu žili až do smrti... . . . . .	59
O zdraví . . . . .	59

A jak to vypadá s dětmi? .....	60
Všechno sám .....	60
Sex .....	60
O příbuzných .....	62
Sousedé .....	63
Chodit si do práce odpočinout .....	63
Ubíjí vás dojíždění do práce? .....	65
Minimum, které potřebujete znát .....	66

## **ČÁST 2: Jak přežít v práci ..... 67**

### **4 Pracuji, tudíž soutěžím...**

Soutěžte sami se sebou, ne s ostatními .....	70
Eliminování konkurence .....	72
Odlišení od davu .....	73
Berte si úkoly, které nikdo nechce .....	73
Dělejte něco navíc .....	74
Když kocour není doma... ..	74
Důvěřujte svému týmu .....	75
Vytvářejte pěkný obrázek svého šéfa .....	75
Staňte se rádcem ostatním .....	75
Buďte si vědomi potřeb svého šéfa .....	76
Poznejte, co je potřeba .....	76
Je zaměstnávání sebe sama na obzoru? .....	76
Efektivní nástroje pro novou éru .....	78
Jak se uvolnit, když se vám nic nedaří .....	80
Minimum, které potřebujete znát .....	81

### **5 Když si začne příliš mnoho hodin v práci vybírat svou daň**

Kolik práce je příliš mnoho práce? .....	84
Za mnoho bolesti málo získaného .....	84
Deset způsobů, jak poznat, že jste pracovali příliš intenzivně .....	84
Nechte mne, prosím, pracovat déle .....	85
Trochu rovnováhy, prosím .....	87
Určit si svůj kvocient přepracovanosti. ....	87
Zůstaňte fit a pracujte déle s menší mírou stresu .....	89
Jiný druh hry .....	90
Když si to sami děláte ještě těžší .....	90

Strategie, jak si určit své vlastní tempo .....	92
Strategie použitelné okamžitě .....	92
Minimum, které potřebujete znát .....	94

## 6 Větší očekávání, menší uspokojení

Kdy se otevřelo stavidlo stále rostoucích požadavků? .....	96
Děti nové doby .....	97
Zasáhni mne mou vlastní nejlepší zbraní .....	99
Podařilo se vám udržet se... ..	99
Bez uznání? .....	101
Jak se vyhnout pracovnímu vyčerpání .....	101
Co dělat, když váš šéf chce, abyste se stali workholiky .....	103
Vzdát hold cyklům produktivity .....	104
Zaměstnanci si stanovují své cykly .....	105
Pracování podle cyklu .....	105
Přeprogramování cyklu .....	106
Když už nic jiného nezabírá .....	106
Zdůraznění pozitivního .....	107
Klady do budoucna .....	107
Zkusili jste, jaké to je být v kůži svého šéfa? .....	107
Vědět, že se hýbete .....	108
Pomsta: sladká, nebo kyselá? .....	108
Vypilujte své diplomatické schopnosti .....	108
U kterých společností je nejlépe pracovat .....	109
Minimum, které potřebujete znát .....	110

## 7 Revoluce v kanceláři aneb Jak se dostat z vězení

K čertu s těmi malými čipy .....	112
Vaše profesionální unikající já .....	113
Jak zacházet s telefonem obecně .....	113
Zásadně nikdy nepoužívejte službu čekání na hovor (call waiting) .....	115
Službu telefonních vzkazů používejte řídko .....	115
Beeperův otrok .....	116
Mobilní telefony .....	116
Elektronická pošta (e-mail) .....	117
Faxové přístroje .....	118
Vytváření tvůrčího útočiště .....	119
Minimum, které potřebujete znát .....	120

## 8 Odstraňte rušivé činitele

To je tím hloupým vyrušením .....	124
Vše o rušících činitelích .....	125
Jak zacházet s vyrušením .....	125
Vede multitasking k vyšší míře stresu? .....	126
Soustředte se na to, s čím jste právě konfrontováni .....	127
Co si zasluhuje vaši pozornost? .....	127
Závod s papíry .....	128
Správné načasování není vše, ale je to mnoho .....	129
Setřes to ze sebe, brouku .....	130
Mentální metody pro redukci rušivých činitelů .....	131
Autosugesce .....	132
Přístup „posvátných košů“ .....	132
Jak si rozumíte se slovem úleva? .....	133
Minimum, které potřebujete znát .....	134

## 9 Násilí na pracovišti: stres přetékající přes okraj nádoby

Násilí na pracovišti odráží širší společenské souvislosti .....	136
Když je stres na pracovišti na nebezpečné úrovni .....	137
Ani děšť, ani sněh, ani revolver... ..	138
Vandalismus na pracovišti .....	138
K propouštění přistupujte opatrně .....	139
Jednání s urážlivým manažerem .....	141
Respektovaný spolupracovník .....	142
Minimum, které potřebujete znát .....	144

## ČÁST 3: Vnější stresující činitele .....

### 10 Stres z nadměrné hustoty obyvatel

Planeta a váš život .....	148
O čem všem je nedostatek .....	149
Zdroje se ztrácejí před vašima očima .....	149
Kriticky vysoký počet obyvatel .....	150
A co otázka řízené porodnosti? .....	151
Co je potřeba: Stovky milionů pracovních příležitostí .....	151
Dlouhé čekání ničí .....	152
Zpět do USA .....	152
Strategie ke snižování stresu z přeplněnosti .....	153
Minimum, které potřebujete znát .....	155

## 11 Informační průmysl

Velký Věk Informací ještě nenastal . . . . .	158
Stačí stisknout vypínač . . . . .	158
Nadbytek . . . . .	159
Publikuj a zanikni . . . . .	160
Přeplněnost informacemi . . . . .	161
Dnešní dodatky . . . . .	162
Více, než o co jste smlouvali . . . . .	162
Více známe, ale upadá to v zapomnění . . . . .	163
Nevěděl jsem to, a přitom se cítím fajn . . . . .	164
Není snad žádná informace posvátná? . . . . .	164
Redukce informací, které přijímáte . . . . .	165
Organizujte informace, které si chcete ponechat . . . . .	165
Složka pro zápisníkové informace . . . . .	166
Zbavte se nadbytečností . . . . .	167
Považujte informaci za prozatímní záležitost . . . . .	167
Celoživotní záruka . . . . .	168
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	168

## 12 Přílišné podléhání nerealitě

Všude pronikající a nepoznaný . . . . .	172
Podkopávání vašeho městečka . . . . .	172
Rozdělený svět . . . . .	173
Víte to lépe? . . . . .	173
Násilí, cigarety a drogy už nejsou pouze k snídani . . . . .	174
Zapnout nebo vypnout? . . . . .	174
Pohlčení vírem zábavy . . . . .	175
Vede to, v čem je krev . . . . .	176
Jsou to zprávy? . . . . .	177
Ratherovo rozhořčení . . . . .	178
Vyjádřete svůj názor . . . . .	178
Mentalita senzacechtivosti . . . . .	179
Portréty významných osobností v místním tisku . . . . .	179
Jak zvyšovat úzkost . . . . .	180
Přestaňte s bláznovstvím médií! . . . . .	181
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	181

## ČÁST 4: Stresující faktory vyvolané námi samými . . . . 183

### 13 Šízení spánku

Utvářející se dlouhodobý trend . . . . .	186
Je těžké zůstat bdělý . . . . .	187
Není to nic nového, ale určitě je třeba se tím zabývat . . . . .	187
Nebezpečné signály . . . . .	188
Ani nebezpečné, avšak ani žádoucí . . . . .	189
Srovnávejte se sebou samým, ne s druhými . . . . .	189
Řízení auta a zdřímnutí . . . . .	190
Dámská záležitost, které ostatní těžko porozumí . . . . .	191
Svět mužů . . . . .	192
Spánek a zvonunabytí sil . . . . .	193
Jak si vytvořit dobré spánkové návyky . . . . .	195
Spaní mimo domov . . . . .	195
Zdřímnutí si . . . . .	196
Spali jste dost? . . . . .	196
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	197

### 14 Nepořádek ve vašem okolí

Udělejte svůj dům svým hradem . . . . .	200
Agenti, prodejci a další nezvaní hosté . . . . .	201
Nezvaní hosté . . . . .	201
Odkud přicházíš, cizince? . . . . .	202
Bez extrémů . . . . .	203
Jak se vypořádat s nechtěnými telefonáty prodejců a agentů . . . . .	203
Rychlých prvních deset . . . . .	204
Jak zacházet s podřadnou poštou . . . . .	205
Mít svůj vlastní nedotknutelný prostor . . . . .	206
Ponechat, či odhodit? . . . . .	207
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	209

### 15 Nedokončování

Nedokončenostmi ke smrti . . . . .	212
Ve zrychleném světě se daří nedokončenostem . . . . .	213
Všechno jednou skončí . . . . .	214
Každý den něco dokončit . . . . .	215
Všude kolem dokončené věci . . . . .	215
Uzavřít svůj vztah s milovanou osobou . . . . .	216

Dokončenost tváří v tvář chaosu . . . . .	217
Jak se vyrovnat s příliš mnoha daty . . . . .	219
Jak dovolit i ostatním, aby záležitost uzavřeli . . . . .	220
Otálení versus ukončení . . . . .	221
Umění dělat v danou chvíli pouze jednu věc . . . . .	222
Je-li 90 procent hotovo . . . . .	223
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	223

## **ČÁST 5: Jak znovu snížit úroveň svého stresu . . . . . 225**

### **16 Jak se stát pánem nad svým okolím**

Vše o strategické pauze . . . . .	228
Strategická pauza může být iluzorní . . . . .	230
Špatná trefa . . . . .	230
Jak zlomit problém . . . . .	231
A co vy? . . . . .	232
Klíčový je dech . . . . .	233
Nabrat druhý, třetí a dokonce i čtvrtý dech . . . . .	233
Sedíte-li v letadle, vlaku, autobusu či taxíku . . . . .	234
Před večerí . . . . .	234
Před milováním . . . . .	234
Během atletických závodů . . . . .	234
Když jste zahrnutí do úzkých . . . . .	234
Jak se stát pánem svého prostoru . . . . .	235
Místo, kam rádi přicházíte . . . . .	237
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	238

### **17 Jak zdokonalovat strategický odpočinek**

Zaprvé to, co nepotřebujete . . . . .	240
Ohřívání . . . . .	240
Zapomeňte na bio body a stresové kartičky . . . . .	240
Věci, které fungují . . . . .	240
Modlitba a duchovno . . . . .	241
Hovořit s druhým . . . . .	241
Humor . . . . .	242
Vizualizace . . . . .	242
Vizualizace budoucnosti . . . . .	243
Slepičí polévka pro úspěch . . . . .	243
Vedená představitost . . . . .	244
Mluvení k sobě . . . . .	244

Aromaterapie . . . . .	245
Masáž . . . . .	246
Užívání vitamínů . . . . .	246
Čerstvý vzduch . . . . .	247
Hluboké dýchání . . . . .	248
Meditace . . . . .	249
Kam jsem to vlastně šel? . . . . .	250
Různé obměny meditace . . . . .	250
Inventura stresu . . . . .	251
Centrování . . . . .	252
Jóga . . . . .	252
Obstarejte si podložku . . . . .	253
Tchaj-ti čchüan . . . . .	254
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	254

## 18 Kladení magické otázky

Jak jsem se do toho dostal? . . . . .	256
Co by udělal vyrovnaný člověk? . . . . .	257
Je tohle všechno vůbec třeba dělat? . . . . .	259
Co si z toho mohu vzít? . . . . .	259
Podívejte se na situaci nově a zviťzte . . . . .	260
Jaké zkušenosti bych si přál pro své dítě? . . . . .	261
Co se stane, když nezavolám? . . . . .	262
Co pro mne tento stres dělá? . . . . .	263
Existuje nějaká jiná cesta, kterou lze jít? . . . . .	263
Jak se cítím právě nyní? . . . . .	264
S každým problémem, který se vztahuje ke stresu, přichází i řešení . . . . .	265
Minimum, které potřebujete znát . . . . .	266

## 19 Určování priorit

Stres z příliš mnoha možných voleb . . . . .	268
Neschopnost vybrat si . . . . .	269
Dejte si pozor na rozhodování nerozhodováním . . . . .	270
Kde začít . . . . .	270
Výběr při rychlém tempu změn . . . . .	271
Zužování vašich priorit . . . . .	272
Jak lépe nakupovat . . . . .	272
Připravený seznam kontrolních otázek . . . . .	273
Jak se rozhodovat a vynaložit při tom méně úsilí . . . . .	274
Existují i další zkratky . . . . .	275



Pro a proti .....	276
Výběr za účasti druhých .....	276
Stres z příliš mála či příliš mnoha voleb .....	276
Buďte vítáni ve svém světě .....	277
Minimum, které potřebujete znát .....	277

## **20 Zvolit si méně stresu**

Zvolit si radost z přítomnosti .....	280
Zvolit si zvládat s mistrností své finance .....	280
O rozvodu .....	281
Jak se vypořádat s rutinním rozčilováním .....	282
Zvolit si být připraven .....	282
Jak efektivně pracovat pod přísným šéfem .....	283
Zvládnutí náročné profese .....	284
Překonání úzkosti z techniky .....	284
Vzkvétat tváří v tvář neustálé změně .....	286
Jak znovu načerpat osobní energii .....	288
Výroky pro znovu se navracející stresy .....	288
Obecně o úspěchu .....	289
Minimum, které potřebujete znát .....	290

## **21 Ať jste stresováni nebo ne, budete pravděpodobně žít dlouho**

Překvapení: Nakonec tu budete dlouho .....	292
Zneužívání léků nemůže být řešením .....	293
Poslední „vůle“ a závěť .....	294
Buď sám k sobě pravdivý .....	294
Z úst bohatých a vyrovnaných .....	295
Zůstávat čilým .....	297
Pohled z tohoto místa .....	300
Minimum, které potřebujete znát .....	302
Slovník cizích slov .....	303