

OBSAH

MÍSTO ÚVODU: CO TO JE NEPŘÍJEMNÁ SITUACE?	9
I. KDYŽ SE ŘEKNE NÁLADA	11
Je lepší být mladý, zdravý a bohatý než starý, nemocný a chudý? . .	13
Jaká je vaše nálada?	13
Události – souvislosti poměrně složité	15
Člověk může mít všechno, ale ne tehdy, když si to nejvíc přeje . . .	20
Nahlédnutí do sfér lidské psychiky	20
II. NÁLADOU K ALESPOŇ RELATIVNÍMU ŠTĚSTÍ	24
Co to je „muška zlatá“?	25
Grantova „zlatá muška“	27
Olympiáda štěstí	28
Štěstí jako vědomí času	29
Štěstí podle internetu	29
V dobré náladě vše dobré	30
Cesta k pozitivnímu ladění	32
Altruismus a nálada	35
Přenášení nálady	35
III. ŠKŮDCI NÁLADY	36
Černobílé vidění	36
Nadměrné zevšeobecnění špatného	36
Slepota pro kladné	37
Katastrofizace	37
Obětní beránek	38
Černý Petr	38
Percepční obrana	39



Nálada ovlivňuje naši představivost	42
Zásada dvojnásobku času	43
Hezký den a vzchop se!	44
Musturbace – škůdce nálady	47
Sabotáže dobré nálady	47
Proč ne?!	48
Co vám říkali rodiče, když jste byli malí?	49
Scénář a životní postoj	51
Paradoxní intence coby balíček poslední záchrany	52

IV. JAKÉ MÁTE PŘEDPOKLADY PRO DOBROU NEBO

ŠPATNOU NÁLADU	54
Předpoklady pro dobrou nebo špatnou náladu	54
Citový teploměr	56
V práci máme inventuru	57
Jaký je váš pracovní kolektiv	58
Určující trauma	59
Vaše nálada se jmenuje neuróza	60
Ach ta hysterie	60
Předpoklady osobní spokojenosti	62

V. KDYŽ JE RADOST, PŘIJDE SMUTEK **64** |

Smutek spojený s pocity rezignace	64
Pocit neštěstí, bezradnost a nadměrná aktivita	66
Typy depresivní nálady	66
Stařecké depresivní nálady	69
Sebevražedné tendence	71
Bolestné úvahy o vině	73
Sebehodnotící škála míry deprese	
(podle Meyera a Minirtha)	75
Když je smutek, přijde zmatek	76
Když je úzko na duši	77
Jaká prsa měla vaše maminka?	78
Teorie matčina prsu	79
Když logika pláče	80



PADAM, PADAM	80
Otrávený gentleman aneb Syndrom mrzutého muže	82
Emoční odstřelovači	83
Slezina za to nemůže	84
Múnchhausenův (též někdy Ahasverův) syndrom	85
Pánové Jekyll a Hyde	86
Zelenooký netvor zahrávající si s těmi, které požírá	87
Psychická alergie	88
Ponorková neuróza	89
Uskutečnit všechny dobré zásady není snadné	90
Nálada jako příběh	92
Příznaky depresivní nálady	95
VI. TO JSOU PARADOXY	97
Co s tím?	98
Musí(te) mít vždycky pravdu?	100
Otazníky nad dopisy	102
Dopis na téma „otrávený chlap“	102
Dopis o náladě a únavě	104
Dopis o tom, že v lednu může být jak v máji	107
Dopis – test	109
Napravte si špatnou náladu	112
VII. ČLOVĚČE, NEZLOB SE (PSYCHICKÁ CVIČENÍ)	114
Stokrát nic složitějšího proti umožení	115
Virtuální procházka	115
Goldflamova procházka	115
Relaxace podle Tomáše	115
Rychlé uvolnění	116
Zhluboka dýchat!	117
Svlažení míchy	117
Kdopak by se o „taopako“ bál	118
Masáže Do-In	121
Akupresura prstů	123
Na úvod aneb Aperitiv	123



Memoriál Richarda Špačka	128
Nácvik vnitřního ticha	131
Co nechci, to si nenechám	132
Sati jako kotva	133
„Dýchej, jsi živý!“	135
Pomerančová meditace	137
Poučení po staletí platná	138

MÍSTO ZÁVĚRU: DESET RAD PODLE N. F. ČAPKA 141

PŘEČTĚTE SI 143