



OBSAH

PŘEDMLUVA	9
ŽIVOT VE SPOLEČNOSTI ORIENTOVANÉ NA VÝKON	11
Každodenní stres	11
<i>Ohlédnutí</i>	11
<i>Hektika všedního dne</i>	11
<i>Touha po ostrově klidu</i>	12
<i>Jak to bylo v pravěku</i>	12
<i>Důsledky stresu</i>	13
Význam odpočinku	15
<i>Speciální trénink odpočinku</i>	16
<i>Odpočinek plodí výkon</i>	16
<i>Jednání pod vlivem stresu</i>	17
<i>Stres je nákladný</i>	18
Odpočinkem ke zdravějšímu a spokojenějšímu životu	19
<i>Od stresu pryč</i>	20
<i>Čarodějové žijí déle</i>	23
NIČITEL VÝKONU ČÍSLO 1: STRES	27
Co je stres?	27
<i>Jak stres vzniká?</i>	27
Druhy stresu	30
<i>Eustres a distres</i>	30
<i>Osobnost typu A a B</i>	31
Stresory	32
<i>Psychické stresory</i>	32
<i>Sociální stresory</i>	32
<i>Fyzické stresory</i>	33
Důsledky stresu	33
<i>Nemoc ze stresu</i>	33
<i>I nepřizpůsobivost vyvolává nemoci</i>	34
<i>Ze stresu hlupákem?</i>	35
<i>Pozitivní působení stresu</i>	36



Stres na pracovišti	37
<i>Přetížení a monotónnost</i>	37
<i>Varovné signály stresu na pracovišti</i>	38
<i>Syndrom vyhoření</i>	39
Stres v soukromém životě	42
<i>Víkendový stres</i>	43
<i>Stres ve vztahu</i>	44
<i>Stres na dovolené</i>	45
Stres a snížení výkonnosti	46
<i>Rovnováha mezi nároky a schopnostmi</i>	47
JAK SE BRÁNIT STRESU	49
V jaké míře vás postihuje stres?	49
<i>Životní události podle Holmese a Raheho</i>	49
Zvládání stresu	52
<i>Deník stresových událostí</i>	53
<i>Pojďme na to od lesa</i>	54
<i>Antistresové metody</i>	54
<i>Protistresový trénink</i>	57
Tipy pro klidný den	59
<i>Probuzení</i>	59
<i>Vstávání</i>	60
<i>Snídaně</i>	60
<i>Cestou do práce</i>	61
<i>V práci</i>	62
<i>„Padla“</i>	63
<i>Před spaním</i>	64
Po zásahu stresem	65
<i>Boj s tělesnými příznaky</i>	65
<i>Smysluplné využití času</i>	67
<i>Boj s časovým tlakem</i>	67
Dělitelé stresu	68
<i>Kamarádi</i>	68
<i>Zdravá výživa</i>	69
<i>Sportem ke klidu</i>	73



Požitek z času	74
Koníčky a záliby	74

RELAXACÍ K VYŠŠÍMU VÝKONU A SPOKOJENĚJŠÍMU ŽIVOTU 77

Odpočívát se můžeme naučit 77

Hledání rovnováhy 77

Jinak a lépe 77

Možnosti odpočinku 78

Soustředění 78

Dýchání 79

Tajemství relaxace 79

Přestávky 81

Hudba 81

Asijské prstové cvičení 82

Malování a kreslení 83

Smích 84

Izometrické protahovací cvičení 85

Bleskurychlé uvolnění 87

Odpočinek do minuty 87

Odpočinek do pěti minut 88

Odpočinek do čtvrt hodiny 89

METODY RELAXACE A ODPOČINKU 91

Poslouchejte svou vlastní řeč 91

Duševní relaxace 91

Tělesné uvolnění 98

Jacobsonova progresivní relaxace 102

Sauna 104

Hamam 105

Čchi-kung 106

Jóga 108

Tvořivé uvolnění 109

Aromaterapie 110

Terapie barvami 111

Terapie zvukem, rezonanční terapie 113