

Obsah

<i>Předmluva</i>	Hledání klidu	11
Část 1	Stres versus klid	17
1	Věk úzkosti	19
2	Klid teď hned!	21
3	Aby vám byla k užítku	27
4	Možnosti volby	32
5	Stav, který se chystáte překonat	36
6	Znamení zevnitř	43
7	Znamení zvenčí	51
8	Příčiny stresu	55
9	Předpoklady klidu	61
Část 2	Bezprostřední klid: techniky	69
10	Zvrat záporných příznaků	72
11	Dech života	74
12	Dynamické dýchání	84
13	Relaxační cviky	92
14	Uklidňující sugesce	102
15	Metoda vizualizace	111
16	Filozofie klidu	137
17	Klid a cvičení těla	143
18	Klid a tlakové terapie	167
19	Tlaková terapie pro jednotlivce	172
20	Tlaková terapie pro kolektivy	198
21	Nástroje klidu	213
22	Strava, bylinky a dávky	241
23	Vůně a klid	259
24	Překonání příznaků	265
25	Jak zacházet s konkrétními obavami a starostmi	278

Část 3	Dlouhodobá řešení	287
26	Dlouhodobá řešení	289
27	Pracujte a buďte klidní	294
28	Metody pro typ A	304
29	Technika uklidnění	321
Část 4	Krize	327
30	Krize – co si počít?	329