

Obsah:

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Proč pomáhat pomáhajícím? | 7 |
| 2 | Na co si dát obzvláště pozor | 11 |
| 2.1 | Workoholismus | 12 |
| 2.2 | Burn out syndrom – Syndrom vyhoření psychických rezerv organismu | 14 |
| 2.3 | Skutkařství | 18 |
| 3 | Prosím, poslužte si... I „blbou náladu“ lze překonat | 20 |
| 3.1 | Inventura | 20 |
| 3.2 | Háčkování neboli Networking po česku | 21 |
| 3.3 | Pravidlo 80:20 | 22 |
| 3.4 | Jak se podle Toma Hopkinse stát milionářem | 23 |
| 3.5 | Pozor, ať ti to nezůstane | 23 |
| 3.6 | Autosugesce, každý den a v každém směru | 25 |
| 3.7 | Rychlé povzbuzení | 26 |
| 3.8 | „Stop technika“ | 28 |
| 3.9 | „Vodoléčba“ | 29 |
| 3.10 | Tucet výdechů pro klid a pohodu | 30 |
| 3.11 | Dech je život, klidný dech = klidný život | 30 |
| 3.12 | Soukromá arteterapie | 31 |
| 3.13 | Krabička poslední záchrany | 31 |
| 3.14 | Krabička poslední záchrany pro pokročilé | 31 |
| 3.15 | Krabička poslední záchrany pro starší a nepokročilé | 32 |
| 3.16 | Pozitivní přeznačkování a pochvalování sebe sama | 34 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 3.17 | Rychlofilm mého dne | 35 |
| 3.18 | Kdo užívá sýr, posiluje mír | 35 |
| 4 | Systematická relaxace, koncentrované uvolnění. Aneb autogenní trénink | 36 |
| 5 | Nedat na sobě dříví štípat, ani se nenechat vytočit | 38 |
| 5.1 | V čem pomáhá asertivita? | 39 |
| 5.2 | Formy asertivního projevu | 40 |
| 5.3 | Asertivní práva a zásady | 40 |
| 5.4 | Některé techniky asertivity | 43 |
| 5.5 | Doplňující úvahy o asertivitě | 46 |
| 5.6 | Asertivitou proti vyhoření – inspirace pro vlídné pečovatele | 52 |
| 6 | Komu je rady, tomu bývá i pomoci | 54 |
| 7 | Místo závěru | 58 |
| | Příloha: Manuál k nácviku autogenního tréninku | 60 |
| | Přečtěte si | 86 |
| | O autorovi | 87 |