

Obsah

ÚVOD	9
------------	---

ČÁST 1

JAK SE NEUPŘEMÝŠLET K SMRTI	11
1. Myslím si, že... ..	13
2. Co kdyby? Představte si ty možnosti!	14
3. Dýchejte pomalu, zhluboka a vědomě	15
4. Udělejte si sklenici na myšlenky	17
5. Běžte na ryby bez rybářského háčku	18
6. Splývejte s proudem	19
7. Dejte myšlenkám barvu	21
8. Čínský hlavolam: přijměte svou úzkost a proklouzněte kolem ní	23
9. Čím ve své mysli nahradíte úzkostné myšlenky?	24
10. Pečujte o nové myšlenky	25
11. Udělejte z velblouda komára	27
12. Žijte v neutrální zóně	29
13. Netrapte se tím, co byste „měli“	30
14. Vytrénujte mozek, aby neviděl tak černě	32
15. Udělejte si v hlavě pořádek pomocí záznamníku myšlenek	34
16. Úzkost se soustředí na problémy, vy se soustředte na řešení	35
17. Podívejte se na to a změňte své smýšlení o sobě	37
18. Oponujte svým myšlenkám	39
19. Potvrďte si svou sebehodnotu a smýšlejte o sobě jinak	41
20. Nechte průvod projít	43

ČÁST 2

ÚZKOST V PRÁCI A VE ŠKOLE	45
21. Rituál pro opravdu dobré ráno	47
22. Proč usilovat o dokonalost, když jste dost dobří?	49

23. Izolujete se? Schováváte? Nechte se vést těmito seznamy	51
24. Zjistěte, jakou povahu má vaše úzkost, a překonejte ji	53
25. Bez posuzování	55
26. Dopřejte mozku přestávku	57
27. Vytvářejte si dobré okamžiky	59
28. Za hranicemi brokolice a pudinku: volte moudře	60
29. Stiskněte restartovací tlačítko	62
30. Prezentace? Tak do toho – a přežijte to s úsměvem	64
31. Zapomeňte na strach a najděte v sobě kuráž	66
32. Moc práce a žádný odpočinek vedou ke stresu, úzkosti a nespokojenosti	68
33. Jste úzkostí napnutí k prasknutí? Uvolněte se!	70
34. Změňte svůj přístup: chcete vázu, nebo misku?	72
35. Adoptujte kamínek	73
36. Jděte na své „šťastné místo“	75
37. Naučte se potápět	76
38. Nebloumejte po chodbách	77
39. Pečujte o své fyzické zdraví, prospívá to duši	79
40. Želva, která porazila zajíce	81

ČÁST 3

ÚZKOST VE VZTAZÍCH	83
41. Hledejte ve vztazích důvody k oslavě	85
42. Pro ostatní jste důležití. Nepřehlížejte to!	87
43. Praktikuje laskavý přístup k ostatním lidem	89
44. Co od vztahů potřebujete?	91
45. Realita versus problémy	93
46. Nechte si poradit od Polonia ze Shakespearova Hamleta: „Především zůstaň vždycky věrný sobě.“	95
47. Odložte soudcovské kladívko	97
48. Víte, co se říká o domněnkách... ..	99
49. Pro rodiče: chcete trávit čas s dětmi, nebo s úzkostí?	100
50. Bod nebo prázdné místo: vaši úzkost ze vztahu ovlivňuje, kam se díváte ...	102
51. Mít ve vztazích očekávání je normální (a nezbytné)	103

52. Sladte svá očekávání s partnerovými	105
53. Procvičujte si schopnost odpouštět	106
54. Jděte na kurz	108
55. Chodte do kurzů a zbavte se sociální úzkosti, trémy a perfekcionismu	110
56. Vybírejte moudře	112
57. Reagujte s rozmyslem	114
58. Z čeho pramení úzkost?	116
59. Samostatní, ale rovnoprávní: spolu proti úzkosti	118
60. Odložte nářadí	120

ČÁST 4

STAROSTI VE DNE, STAROSTI V NOCI	123
61. Rozptýlení, hlavně rozptýlení (Hele, veverka!)	125
62. Nevyčítejte si, že se vyhýbáte úzkosti	127
63. Nevyhýbejte se životu	129
64. Myslete jako začátečník	131
65. Šup z postele	133
66. Prostě dýchejte	135
67. Budte jako archeolog – a zavedte „pamatovací pátky“	137
68. Jednoduché denní a večerní aktivity, které vám pomohou usnout	139
69. Vyprávějte svému strachu příběh	141
70. Síla blažené vnímavosti	143
71. Staňte se půlnočním umělcem	144
72. Zasmějte se tomu	146
73. Zařadte starosti do programu	148
74. Spojte se s něčím důležitějším než úzkostí	149
75. Hrajte si na písku	151
76. Klidný usínací rituál	153
77. Zahodte displeje (nebo si od nich aspoň odpočiňte)	155
78. Naladte se na svůj rytmus	158
79. Uprostřed noci se k úzkosti chovejte jako k dítěti	160
80. Zastavte se a přivoňte si k růžovému oleji	161
81. Promeditujte se ke klidu	163

ZASTAVTE ÚZKOST JEDNOU PROVŽDY	165
82. Odpor je někdy marný	167
83. Nemažte se krémem proti slunci až na pláži	169
84. Definujte své hodnoty	170
85. Oceňujte krásu ve svém životě	172
86. Rozvíjejte svou mentální flexibilitu a využívejte možnosti	174
87. Oslavujte!	176
88. Přežijte úzkost a najděte smysl	178
89. Trpělivost přináší klid	180
90. Vyžeňte úzkost pohybem	182
91. Jste to, co jíte	184
92. Jste to, jak jíte	186
93. Porazte úzkost v rytmu hudby: vytvořte si vlastní album	188
94. Abyste porazili úzkost, zaměřte se na řešení	190
95. Vyšplhejte po provaze směrem k životu bez úzkosti	191
96. Najděte nový elán	193
97. Najděte svůj zen	195
98. Nouzový plán na zklidnění mysli	197
99. Až ji vyženete, nahradte ji něčím lepším (sebou!)	198
100. Život podle 4T: vlastnosti, které odolají úzkosti	200
101. Pěstujte si vlastní rozkvět	202
 ZÁVĚR	 205
 DALŠÍ ZDROJE	 207
LITERATURA	210