

Obsah

ČÁST I: STRES

Předmluva.....	7
Kapitola 1 / Plazí mozek: Být či nebýt.....	11
Nová definice stresu (11) Stres a stres (12) Mozek: Klíč ke stresovým situacím (12) Základní potřeby plazího mozku (14) Distres (18) Stresová reakce (19) Shrnutí (20)	
Kapitola 2 / Strach nebo radost	21
Přednostní dráhy v mozku (21) Experiment (23) Pozitivní a negativní programy (25) Životně nutné cvičení (26) Shrnutí (29)	
Kapitola 3 / Myslíci mozek: Být člověkem.....	29
Myšlenky jsou podněty (29) Eustresové činnosti (31) Hierarchie potřeb podle Maslowa (32) Kdo se vytahuje, potřebuje to (33) Shrnutí (36)	
Kapitola 4 / Láska, něha, sexualita.....	37
Láska (37) Egoismus a altruismus: Dvě formy lásky (37) Něha (40) Mezilidské vztahy (43) Ideální eustresové vztahy (44) Sexualita (46) Případ Karoly a Wernera (49) Shrnutí (53)	
Kapitola 5 / Hospodaření s energií	54
Energie A, B, C a D (55) Proč hospodaření s energií podle modelu krabičky? (56) Součinnost energií A, B, C a D (57) Energie E (58) Shrnutí (60)	

ČÁST II: ANTISTRES

Kapitola 6 / Inventura: Šest stresových testů	61
Test č. 1: Fyziologické příznaky stresu (62)	
Test č. 2: Psychologické příznaky stresu (63)	
Test č. 3: Bodová tabulka (65) Test č. 4: Typ A, nebo B (67)	
Test č. 5: Denní, nebo noční člověk (69)	
Test č. 6: Stresový teploměr (70)	

Kapitola 7 / Dávkování distresu	75
Distres z nahromaděné energie (75) 1. Okamžité odreagování (75) 2. Nepřímé střetnutí (76) 3. Plný citový prožitek (77) 4. Relaxace a meditace (80) Distres z plýtvání energií (89) 1. Všeobecná hospodárnost (90) 2. Analýza krizových situací (91)	
Kapitola 8 / Hledání eustresu.....	94
1. Činnosti vyvolávající eustres (94) 2. Rodinný eustres (95) 3. Eustres z úspěchu (96) 4. Eustres z něhy, erotiky a sexuality (97) Cvičební cyklus (99) Žádný strach ze selhání (102) Proti strachu svěřit se (104) Pár slov na závěr (105)	
Kapitola 9 / Poslední poznámky a podněty	106
Strach (106) Zlost a rozčilování (107) Pohyb (107) Sprchování (107) Úspěch (108) Stravování (108) Zkouška (109) Zdraví (109) Homo sapiens (110) Otužování (110) Smích (110) Učení (111) Čtení (111) Masáž (112) Onanie (112) Cestování (113) Sauna (113) Spánek (113) Psaní (114) Zpěv (115) Procházký (115) Hraní (115) Snění v bdělém stavu (116) Teplota (116) Dovolená (116) Jednání (116) Pláč (117) Kreslení (117) Poslední stránka (117)	

ČÁST III: DODATEK

A. Vyhodnocení stresových testů.....	119
B. Motivace a frustrace	123
C. Deficitní člověk.....	128
D. Mozek.....	130
E. Inventura rozčilování.....	134
F. Slovníček (definice).....	140
G. Bibliografie	142
H. Odkazy	149
I. Rejstřík.....	150