

Obsah

Každodenní spěch jako stresující faktor –

Past výkonosti

13

Pracovat až do úmoru –

Je to přiměřená cena za úspěch? 14

Pro stromy nevidět les –

Záludnost „tvůrčího nepořádku“ 16

Jak to jen mám všechno skloubit dohromady? –

Narušit komplexnost 20

Kam jen se ten čas poděl? –

Jak zvládnout zloděje času a energie 23

Potřebuji okamžitě tvoji pomoc! –

Kolotoč cizích požadavků 26

Kdo to tady vlastně řídí? –

Od autopilota k šoferovi 27

Lovci úspěchu a katastrofičtí scénáristé –

Rozdíl spočívá v postoji 30

To nikdy nedokážu! –

Strach a stres, které si vytváříme sami 32

Jaká nuda ... –

Stres z nedostatečného vytížení 34

Mezi přebalováním a tréninkem –

Jak skloubit děti a zaměstnání 36

Příliš dlouho v sobě dusíte zlost? –

Tělo se hlásí

41

Adrenalin se rozlévá v těle –

Stresová reakce 42

Je-li tlak příliš silný, něco začne skřípat –

Nepodceňujte varovné signály 45

„Já si to zasloužím!“ –

Pokusy o samoléčbu pomocí „požitků“ 47

Bolavá záda a spol. –

Ergonomie na pracovišti 50

Vyskočte ze židle –

Okamžitá pomoc pro rychlé dobití baterek	52
Pravidelná údržba, nejlepší péče –	
Dlouhodobá investice do zdraví	53
Stres s kolegy –	
Konflikty na pracovišti	55
Zase ona! –	
Stres způsobený špatnou atmosférou na pracovišti	56
Co si o mně asi ostatní myslí?	
Rozpoznání konfliktu rolí	58
Jak jen to mám říct?	
Správný kanál pro zlost a vztek	59
O hodných děvčatech a tvrdých hoších –	
Stres kvůli komunikačním problémům	61
A co já? –	
Napětí mezi pracovním a osobním životem	63
Vyčerpání a vyhoření –	
Když už to tak dál nejde	65
Cítíte se špatně již při probuzení? –	
Spirála stresu	66
Ztratili jste nit? –	
Co dělat, když máte okno?	69
Sedíte na více židlích? –	
Umění vybrat si	71
Na konci se silami –	
Setkání s vyhořením	73
Dobrý plán je polovina úspěchu –	
O tom, jak věci uspořádat a co vypustit	75
Naléhavé nebo důležité? –	
Stanovte si priority	76
Pozor na lístečky! –	
To nejdůležitější si запиšte	77

Bez smyslu a bez cíle? – Seřídte si kompas	79
Když ne já, tak kdo? – Naučte se delegovat	81
Jeden za všechny – Mějte odvahu říkat ne	82
Co můžeš udělat dnes ... – Sestavte si rozvrh	83
Odhodte nepotřebnou zátěž – Nevyřízené věci uzavřete	85
Všechno perfektně naplánovat? – Dávejte si reálné cíle	86
Od Yettiho k Slobbiemu – Přeřadte na nižší rychlost	87
Čas vládne světu! – Vytvořte si časové oázy	88
Jak mám jenom začít? – S inventurou začněte u sebe	90

Závěrečné slovo	91
------------------------	-----------

Rejstřík	96
-----------------	-----------