

Obsah

Jak knihu používat	9
Úvod	11
ČÁST PRVNÍ	
Jak stres působí	13
1. Co je to stres	15
K čemu stres slouží	16
Co vznik stresu podmiňuje	19
Důsledky stresu. Výhody, nevýhody a rizika	31
2. Jak analyzovat a určit vlastní stres	35
Funkcionální analýza	36
ČÁST DRUHÁ	
Jak působit na stres? Emoce a myšlenky	61
3. Úprava emočních návyků	63
Emoční návyky	65
Jak se naučit rychle relaxovat	69
Postup při nácviku	73
4. Potřeba začít myslet jinak	85
Provádění restrukturační myšlenek	87
Sledování vlastních automatických myšlenek	87
Jak změnit své automatické myšlenky	89
5. Jak myslet pozitivně	107
Vytvoření pozitivní bilance svých činností	109
Relativizovat důsledky	109
Buďte spokojeni s realizací dosažených cílů	110
Pozitivní bilance jednoho dne	111

ČÁST TŘETÍ

Jak působit na stres? Čas a obtíže	115
6. Jak být pánem svého času	117
Technika diáře	118
Pouze jeden úkol	122
Neodkládej na později, co můžeš udělat hned	127
Metoda TIC-TOC	129
7. Jak zvládat obtíže	133
Metoda řešení problémů	133
Rozhodování	139
Sociální dovednosti	143

ČÁST ČTVRTÁ

Jak žít bez stresu	171
8. Osvojení správné hygieny života	173
Jakou roli hraje stravování	173
Jakou roli hraje spánek	179
Úloha fyzické aktivity	186
V zasetí návykových látek	189
9. Přijetí životní filozofie	191
Jak si stanovit životní priority	193
Definování možností	196
Vymezení profesních a osobních možností	197
Závěr	201
Bibliografie	203