

# OBSAH

Stres jako stále bdělý démon ... Nebo ne? .....	1
Identifikace individuálních zdrojů stresu .....	4
Stres na vlastním těle .....	6
Psychohygienu jako přirozená součást naší každodennosti .....	10
Vybrané techniky psychohygieny .....	13
Pěstujte vděčnost .....	13
Skutečně si vychutnejte svoji kávu nebo svůj čaj .....	17
Všimněte si .....	19
Všímavý rozhovor .....	21
Dýchejte .....	24
Bilancování na konci dne .....	27
Dopřejte si každý den jen svoji dvacetiminutovku .....	28
Buďte off-line .....	30
Užijte si všímavou procházku .....	32
Dbejte na kvalitní spánek .....	34
Hospodařte se svým časem .....	38
Hýbejte se .....	40
Emoce (až) na prvním místě .....	42
Závěr .....	44
Seznam použitých zdrojů a doporučené rozšiřující literatury .....	45