

Obsah

Poděkování 13

Úvod 15

1—Jak vaše časová perspektiva ovlivňuje váš život 19

Základní kameny negativity 23

Stres: původce našich zdravotních potíží 24

Úzkost: dítě stresu 24

Deprese: nevlastní dítě stresu 26

Od čeho se odvíjí časová perspektiva 28

Udělejte si test 29

Šest hlavních časových perspektiv 30

Vyvážená časová perspektiva vede k větší stabilitě 32

Pozitivní důsledky 34

2—Jak vaše časová perspektiva přivolává toxické vztahy – a co s tím můžete dělat 35

Mnoho tváří toxických vztahů 37

Časové hledisko negativní minulosti a toxický vztah 38

Narcistická osobnost 38

Překypující emoce 41

Pět znaků toho, že se nacházíte v toxickém vztahu 43

Co se stalo Jennifer? 44

Pasivně agresivní odpověď 45

Šikana plodí pasivně agresivní chování 46

Preventivní opatření – zdravé způsoby reakce 48

Neplet'te si zdvořilost s pasivně agresivním chováním 51

Tajnosti a lži 51

Lhaní začíná v mládí 52

Co ale tajní agenti a pánové s mnoha utajenými rodinami? 53

Pět kroků k ukončení toxického vztahu 55

Nechte odejít negativní minulost a dejte lásce povolení ke vstupu
do vašeho života 56

3—Tyrani a jejich oběti 59

- Co dělá tyrana tyranem? 61
- A co oběti? 65
- Identifikace potenciálních obětí šikany 66
- Historie jednoho případu šikany na školním dvoře 67
- Výsledek: od oběti ke školní hrdince 72
- Šikana na pracovišti 72
- Extrémní šikana 76
- Zločiny motivované nenávisť a hrdina 80
- Nejmocnější prostředek: vzdělání 81

4—Přehlížení – nejzazší odmítnutí 83

- Trvalé poškození 86
- Spolupráce ve společenstvích primátů 87
- Jane Goodallová vstupuje na scénu 88
- Obrovský skok k přehlížení 90
- Případ přehlížení z náboženských důvodů 91
- Případy přehlížení na pracovišti 92
- Pocit, „že tu něco chybí“ 94
- Jak dostat věci pod kontrolu 94

5—Sex a časové perspektivy 97

- Minulá negativní perspektiva: Sex nebyl hezkým zážitkem 100
- Minulá pozitivní perspektiva: Páni! To bylo skvělé! 102
- Přítomný hédonismus: Pojd'me na to – teď hned! 103
- Přítomný fatalismus: Co bude, to bude 105
- Budoucí sexuální perspektiva: strach z neznámého 106
- Transcendentální budoucnost 107
- Jaká je ideální sexuální časová perspektiva? 107
- Muži, sex a jejich časové perspektivy 109
- Ženy, sex a jejich časové perspektivy 112
- Vyhlídky jsou velmi dobré 118

6—Rodičovství a časové perspektivy 119

- Nepodmíněná láska 121
- Rodičovská úzkost 122
- Moderní stresory 123
- Disciplína a kázeň 124
- Fyzické ukázkování je naučené chování 125

Hranice	127
Pracující máma	127
Pracující táta	128
Jak nalézt rovnováhu	129
Rodiče samoživitelé	130
Syndrom prázdného hnízda	135
Hojnost příležitostí	138
7—Jak vaši časovou perspektivu ovlivňuje stres – a co s tím můžete dělat	141
Stres a vaše srdce	144
Stres a chorobný spěch	147
Sezónní stres – vánoční sklíčenost, nebo sezónní deprese?	152
Jídlo a stres	155
Stres způsobený nepřírozeným chováním v moderní kultuře	159
Efekt přihlížejícího diváka	160
Jak rozptýlit stres ze špatného svědomí	163
8—Štěstí a smysluplný život	167
Hledání štěstí	169
Hledání smyslu života	170
Štěstí versus smysl	171
Jste přínosem, nebo ubíráte?	171
Žít smysluplný život	177
Klíčem je vlídnost	178
Časové perspektivy a naše vnímání světa	179
Láska je vlídnost a vlídnost je mocná	180
Přišel váš čas	182
Epilog: Budoucnost terapie	187
Vývoj aplikace pro terapii časové perspektivy	188
Slovníček pojmů	192
Dodatek: ZTPI (Zimbardův dotazník časové perspektivy)	194
Zdroje	201
Rejstřík	203