

# Obsah

<b>Předmluva</b> . . . . .	9
<b>1. Nejste sami</b> . . . . .	15
Jsme zranitelní . . . . .	15
Téma našich obav . . . . .	16
Cena za svobodu . . . . .	18
Optimismus a nové pohledy . . . . .	19
<b>2. Maria a Erik</b> . . . . .	23
Mariiny noci . . . . .	23
Erikův temný podtón . . . . .	25
<b>3. Psychologie obav</b> . . . . .	29
Strach, úzkost, stres, obavy – co je co? . . . . .	29
Začarovaný kruh . . . . .	33
Když utíkáme od srdce k hlavě . . . . .	34
Nízká odolnost vůči nejistotě . . . . .	35
Proč se obáváte? . . . . .	37
Vaše biologie . . . . .	37
Vaše zkušenosti . . . . .	38
Duševní aktivita – duševní klid . . . . .	39
Zlomové situace a překonávání obav . . . . .	40
Předsudky nás činí zranitelnými . . . . .	41
Psychická flexibilita a rigidnost . . . . .	41
Životní pravidla – o tom, co bychom měli . . . . .	42
O myšlenkovém tenisu . . . . .	44

Obavy z obav... a obavy z toho, že žádné obavy nemáme . . .	44
Potřeba kontroly – obavy jako falešná příprava na potíže . .	45
Obavy a emoce . . . . .	46
Proč máme emoce? . . . . .	47
Funkce emocí . . . . .	50
Když se kladné a záporné pocity prolínají . . . . .	51
O základních a odvozených emocích . . . . .	52
Pocit vlastní hodnoty a sebevědomí . . . . .	54
Co děláte, když vás sužují obavy? . . . . .	56
Odvádění pozornosti . . . . .	56
Vyhýbavé chování . . . . .	57
Obavy jako nepostradatelný pomocník	
při řešení problémů a plánování budoucnosti . . . . .	59
Obavy jako projev empatie a péče . . . . .	60
Obavy a vztahy . . . . .	62
Odvaha přestat vyžadovat ujištění od ostatních . . . . .	62
Odvaha se otevřít . . . . .	63
<b>4. Biologie obav . . . . .</b>	<b>67</b>
Obavy a mozek . . . . .	67
Mozek pátrá po hrozbě . . . . .	68
Starší mozek vás pohání vpřed . . . . .	70
Mladší mozek vás drží v šachu... a vytváří obavy . . . . .	71
O příliš reaktivním mozku . . . . .	72
Signální substance a hormony . . . . .	74
Signální substance . . . . .	74
Hormony . . . . .	75
Obavy v těle . . . . .	77
Obavy a stres . . . . .	78
<b>5. Filozofie obav . . . . .</b>	<b>83</b>
Filozofie a psychologie – dva sourozenci . . . . .	84
Existencialismus – o svobodě, volbě a zodpovědnosti . . . . .	84

Žít autenticky – o touze po jistotách a riskování . . . . .	86
Strávit život čekáním . . . . .	88
Vybrat si – zisk a jeho cena . . . . .	89
O konkurenci . . . . .	90
Samota – největší zdroj našich obav . . . . .	92
Lék proti samotě – komunikace . . . . .	93
Samota a závislost . . . . .	93
Stud a samota . . . . .	94
Strach ze smrti . . . . .	95
Obavy v různých fázích života . . . . .	96
Pozitivní perspektiva . . . . .	98
<b>6. Jak zvládat obavy . . . . .</b>	<b>103</b>
Náhled na život . . . . .	104
Životní kompas – najděte svůj vlastní směr . . . . .	104
Mějte život v rovnováze – určete si priority . . . . .	108
Všímavost . . . . .	110
Přijetí . . . . .	117
Změňte perspektivu . . . . .	120
Pochopení a sebepéče . . . . .	123
Otevřete se ostatním – vyjadřujte se jasně . . . . .	125
Sebepoznání a praktické dovednosti . . . . .	127
Zmapujte svoje obavy . . . . .	127
Naučte se lépe snášet nejistotu – pokořte své bezpečnostní hranice . . . . .	131
Upravte svoje děsivé představy . . . . .	135
Řešení problémů . . . . .	139
Využijte k úlevě své tělo a smysly . . . . .	141
<b>7. Doslov . . . . .</b>	<b>147</b>