

Obsah

K zamyšlení místo motto	9
Úvodem několik otázek	11
Proč číst tuto knihu?	13
Tréma a její bližní – vymezení příbuzných prožitků	15
Obava	15
Strach	15
<i>Strach z pódia</i>	16
Úzkost	16
<i>Sociální úzkostnost</i>	17
Fobie	17
<i>Předzkouškový stav</i>	18
<i>Zkoušková neuróza</i>	19
<i>Ponopatie</i>	19
Když má Amor trému	20
<i>Oslovení a tréma</i>	20
<i>Ach láska, láska...</i>	21
<i>Co je dovoleno Jovovi, není dovoleno každému</i>	23
Ono se řekne tréma, ale... ..	24
Iracionální emotivní reagencie	24
<i>Bludné kruhy vznikající trémy</i>	25
<i>Hodláte vychovat trémistu?</i>	26
Osobnostní souvislosti trémy	28
„Velká pětka“ a tréma	28
Test: Big five a vy	29
Tréma a sebehodnocení	30
Motivace, výkon a tréma	31
Váš „guru“ je Eric Berne, nebo Karel Paulík?	32
Autoritativní osobnost a tréma	34
Pan profesor sám trému nemíval... alespoň to tvrdil	36
Kondášova zjištění o důsledcích trémy	40
<i>„Stop technika“</i>	41
Kdo nevěří, ať tam běží aneb Ještě jednou O. Kondáš	43
Test: Dusí vás tréma i s odstupem času?	43
Jak a čím se trémě nebránit?	46
Existují „tajní agenti s trémou“?	47

Souvislosti trémy	50
Tréma a stres	50
Životní události a tréma	53
Je tréma skutečně tak závažná?	53
Červenání a tréma	58
Sociální fobie a červenání	59
Červenám se. A co má být?	60
Úlek a tréma	61
Naučená bezmocnost a tréma	64
Tréma, autismus a Aspergerův syndrom	67
Aspergerův syndrom	68
Slova trémy	69
Úvahy trémy	70
Dg.: Pesimismus (a tréma)	71
Dědíme, nebo se učíme?	71
Riziko pesimismu – „potvrzení předpovědi“	71
Není jen černá a bílá	72
Kdo to ví, odpoví, a kdo je objektivní, dokáže posoudit i sám sebe ..	72
Jak jste na tom s trémou a s ostýchavostí?	73
Test: Je to vůbec tréma?	74
Kontrolní test pro osoby s vysokým skóre v prvním subtestu (depresivně neurotickém)	75
Bonus	76
Test: Jak jste na tom s únavou	78
Smysl „testové psychologické hry“	80
Test: Co trémě předchází?	80
<i>Malá osobní inventura</i>	81
<i>Vyhodnocení na základě srovnání vážených skóre</i>	82
Kolik tváří má tréma?	84
Gagarin	84
<i>Po letech: dodatek psychologa</i>	85
Náslech	86
<i>Dodatek psychologa...</i>	86
Zlý sen? Ne, realita	87
<i>Dodatek psychologa</i>	87
Dg.: „Cukrovka“	88
<i>Dodatek psychologa</i>	88
K soudu se nechodí pro spravedlnost, ale pro rozsudek	89
<i>Dodatek psychologa</i>	89

Vlastní pochyby nesvádět na asertivitu	90
<i>Dodatek psychologa</i>	90
Povedený tatínek	91
Povedený tatínek model no. 2	91
<i>Dodatek psychologa ke sporům s oběma povedenými tatínky</i>	92
Známe se od dětství, a tak jí tykám... ..	92
<i>Dodatek autora textu „o tykání“</i>	93
Trémy se nebojte, na její množství nehleďte	93
<i>Dodatek psychologa</i>	94
Hřbitovní kvítí aneb Nezvládnuté a odstrašující příklady	95
<i>Dodatek psychologa zabývajícího se asertivitou</i>	96
Ne každá rada je nad zlato – platí i pro zvládání trémy	97
Test: Je vám (dopisem) rady a pomoci?	99
Desatero vzniku a přetrvávání trémy a bonus „Co s tím?“	107
Co s tím?	107
Některé postupy použitelné při zvládání trémy	109
Rozcvička proti trémě	109
<i>Ano, jsem ostýchavý(á)</i>	109
<i>Jsem ostýchavý, ale léčím se...</i>	110
První pomoc proti stresu i trémě	113
Nácvik relaxace – „acylpyrin“ proti trémě	114
Chrástal, bílý medvěd, děti v období vzdoru a fantazie počestných dam	118
Proti trémě paradoxní intencí	119
Jak léčit trému – podle O. Kondáše	121
Metoda snížení napětí	122
Vnitřní podmiňování	122
Vnitřní posilování	123
Vnitřní modelování	123
Sofrologie a zvládání trémy	123
Co s fobiemi?	124
<i>Bojíte se tmy? No a co.</i>	124
<i>Pořídte si dobrou baterku a nevtíravou noční lampičku</i>	125
Nesmělost	127
Afektovanost	127
Autosugesce... každý den a v každém, směru	128
Úsměvné retro. Ale co když na něm něco je?	129
„A já sám trémě na frak dám“ aneb Takřka autohypnóza	130
Tréma coby vaše zen	132

Šest zvuků (slabik) proti trémě	134
Řev Iva	135
Tvořivosti se meze nekladou	136
Benson aneb „Víra tvá tě uzdravila“?	137
Odejít od trémy	138
Rozmasírovat trému	139
Expresní povzbuzení	139
Protistresová masáž obličeje	140
Akupresurou proti „presu“ trémy	141
Tucet výdechů pro klid a pohodu	141
Relaxace zaměřená na dech	141
Dech je život, klidný dech = klidný život bez trémy	142
Soukromá arteterapie	143
Jak přežít ... mimo jiné i trému	144
Ještě jednou jak přežít ... trému z rozhovoru	145
Vhodná témata rozhovoru dle Franka Naumana	146
Pozitivní přeznačkování a „pochvalování sebe sama“	147
Ablační hypnóza	148
Bonus pana profesora	149
Místo závěru	151
Přečtěte si	152