

# Obsah

<b>Předmluva aneb Být zdravý neleží vně nás, ale v nás</b> .....	9
<b>Duše a tělo</b> .....	11
<b>Stres</b> .....	13
Fáze a průvodní symptomy .....	14
Přizpůsobivost .....	15
Únava a odpočinek .....	16
Úzkost .....	18
<i>Myšlenky</i> .....	20
Posttraumatická stresová porucha .....	21
Co dělat, když je stres příliš velký? .....	22
<i>Jak tedy projít náročným obdobím zvýšeného stresu?</i> .....	22
<i>Co pomáhá v boji proti stresu?</i> .....	23
<i>Pozitivní ventily</i> .....	24
Když jste v akutním stresu .....	26
<i>Zkuste meditaci</i> .....	26
<i>Mindfulness</i> .....	27
<b>Život v 21. století</b> .....	29
Mobil .....	30
Čas .....	32
Výkon .....	33
<i>Pracovní paměť</i> .....	35
<i>Vůle</i> .....	36
<b>Citové pouto / attachment</b> .....	37
Nevědomí .....	44
Vztahy .....	45
<i>Základy vztahů</i> .....	47
Láska .....	49
<i>Milovat bez podmínek</i> .....	51
Sebevědomí .....	52

City – důležitá lidská realita aneb nemusíte věřit všemu, co si myslíte. ....	53
Obranné mechanismy .....	54
Sexualita .....	56
<b>Život</b> .....	59
Existence .....	62
<i>Podmínky existence</i> .....	62
<i>Existencialismus</i> .....	63
<b>Osamělost a samota</b> .....	65
Jak si poradit s vnitřní prázdnotou .....	67
<b>Nemějme strach být sami sebou</b> .....	69
<i>Strach a štěstí</i> .....	70
<i>Rozhlédněte se</i> .....	71
<i>Svoboda</i> .....	72
<i>Odvaha</i> .....	72
<b>Neurotik a jeho charakter</b> .....	73
<b>Když se osobnost nepovede aneb porucha osobnosti</b> .....	75
Psychopat nebo porucha osobnosti .....	76
<i>Na cestách se sociálním dravcem</i> .....	77
<b>Sebevražda</b> .....	83
<b>Manipulátoři a ti druzí aneb jak odhalit toxické lidi</b> .....	85
Jak rozpoznat chování manipulátorů a toxických lidí .....	86
<b>Pocit viny</b> .....	89
<b>Syndrom oběti a pomahačství</b> .....	91
<b>Workholismus aneb alkoholismus práce</b> .....	93
<i>Dovolená jako možný stresor</i> .....	93
<i>Vánoce jako možný stresor</i> .....	95

<b>Radost</b> .....	99
Dopaminová dráha .....	99
<b>Nové a staré – cesta k novému začátku</b> .....	103
Umění bezcílnosti .....	104
Víra a duch .....	105
Štěstí .....	106
<i>Štěstí meditace aneb Šikantaza</i> .....	107
<b>Spánek</b> .....	109
Pár rad pro nespavce: .....	112
Sny .....	112
<b>Jídlo</b> .....	115
Životní styl a úcta ke stáří .....	117
<b>Drogy lidského těla</b> .....	119
Duše se dorozumívá s tělem aneb psychosomatika .....	120
<i>Co nám sděluje nemoc aneb možné teorie</i> .....	122
A na závěr nemohu vynechat šamanismus .....	125
<b>Měj se rád</b> .....	127
Pozitivita .....	128
Očekávání .....	129
Co pomáhá mně .....	129
Co se mi v životě osvědčilo .....	134
<b>Slovo závěrem</b> .....	139
<b>Zdroje</b> .....	141
<b>O autorce</b> .....	143