

OBSAH

5

SLOVO KE ČTENÁŘI 9

**CO SE TO DĚJE PŘI STRESU V TĚLE
ANEB CO VÍME O STRESU 13**

**CO VY TO VLASTNĚ MÁTE NA MYSLI?
ANEB KLID MYSLI
JE VELKÁ ŽIVOTNÍ JISTOTA 29**

Mysl je hlavní protistresový nárazník 32

Umíte odpočívat? 35

Neklidná mysl za vše může, klidná mysl všechno zmůže 36

Pozoruj rozumem, naslouchej srdcem 47

**STRES ČÍHÁ ZA KAŽDÝM ROHEM
ANEB STRESOVÉ NÁSTRAHY 55**

Pocit špatného svědomí 56

Co my a ti druzí? 58

Černobílé vidění 60

Mlčeti není vždy zlato 61

Úzkost je pocit těžký jako balvan 64

Stresující návštěva v nemocnici	66
Neúspěch není prohra	67
Sbohem, smutku	67
Ty máš pravdu, já mám klid	69
Dům na hliněných nohách	70
Dokonči, co jsi začal	70
Dovedete číst ve své duši?	71
Chronický poválečný stres	71
Každý má své problémy	73
Nemám na nic čas	75
Je čas zátěž, nebo dar?	76
Sebevětším spěchem nic nezrychlíš	81
Naučte se říci »ne«	82
Jak hospodařit s časem - protistresová doporučení	85
Ach, ta paměť... Ne a ne si vzpomenout	87
Jak si pamatovat více a zapomínat méně	88
Mnemotechnika	90
Strategie paměti	91
Jak zlepšit svou pozornost	95
Kontrola paměti	96
Jak je to s pamětí v průběhu stárnutí a stáří?	99
Desatero pro trénink paměti	99
Jak zlepšit paměť	101
Ověřte si kvalitu své paměti	102
MÁTE OBAVY PŘED STÁRNUTÍM?	
ANEB O STÁRNUTÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY,	
ALE I PRO POKROČILÉ	104
O normálním stárnutí a stáří	105
Stárnutí jednotlivých orgánů	110
Kolik je zdravých starších lidí?	112
Spánek jako stresující faktor ve stáří	113
Je pohyb ve stáří už jen na lékařský předpis?	114
Otužování je vhodné pro staršího člověka jako protistresová zbraň	116
Dnes jsem vstal levou nohou... ..	119
To je dnes divné počasí!	119
Co se mi to vlastně zdálo?	122
Sen je výlet do podvědomí	123

Celou noc jsem nespal.....	125
Ne a ne usnout.....	125
Dáte si »dvacet«?	127
Doporučení pro ranní spáče	129
CO VLASTNĚ ČÍHÁ ZA KAŽDÝM ROHEM ANEB JAK HODNOTIT STRESOVÉ NÁSTRAHY?	130
Ty, já, my	136
Hra na dítě v nás	136
Špatná komunikace v sobě skrývá stres	144
Dospívající dítě, vy a stres	148
Jak zabránit stresovým nástrahám při komunikaci mezi lidmi	150
MÁME PRO VÁS I DOBRÉ ZPRÁVY ANEB ZÁCHRANNÉ KOTVY PRO ZVLÁDNUTÍ STRESU	153
Starosti přicházejí samy, radosti si musíme udělat	155
Humor je vzácné koření	158
Relaxace není přepych, ale nutnost	160
Relaxační metody	165
Relaxační cviky - metodický postup	165
Relaxace v průběhu všedního dne	172
Kdo má kontrolu nad svým dechem, má lepší kontrolu nad svým životem	174
Autoregulace dýchání	174
Protistresové dýchací cviky - metodický postup	176
»Ztížená možnost soustředění«	182
Koncentrační cviky - metodický postup	187
Protistresový tělocvik	190
Cviky vstoje	195
Cviky vleže na zádech	200
Cvik vleže na boku	206
Cvik v kleku	209
Cviky vsedě na patách	209
Cvik vsedě na židli	211
ZÁVĚR	213
SEZNAM LITERATURY	219