

Obsah

Úvod	9
------------	---

1. KAPITOLA **Mindfulness**

Co cítím?	14	Pěstování vděčnosti	22
Žonglování myšlenkami	15	Všímavé krůčky	23
Kde to cítím?	16	Oblaka na obloze	24
Co se mi honí hlavou?	17	Ustupte o krůček	25
Co mám rád/a... a co nemám rád/a ..	18	Mentální mapa mého dne	26
Strnutí a uvolnění	19	Klidné lahvičky	27
Dýchání na čtyři doby	20	Meditace milující laskavosti	28
Pořád mě něco rozptyluje!	21		

2. KAPITOLA **Sebeúcta**

Co mám na sobě rád/a	30	Laskavý přístup k vlastnímu tělu	38
Rozpoznání samomluvy	31	Poučení z chyb	39
Překážkový běh	32	Moje vysněné prázdniny	40
Slavné chybičky	33	Jsem prostě nejlepší	41
Co je pro mě důležité	34	Malý notýsek s velkými cíli	42
Co si říkám?	35	Oblíbené hodnoty	43
Co mi sdělují sociální sítě?	36	Afirmační karty	44
Překážky přátelství	37		

3. KAPITOLA **Komunikační dovednosti**

Aktivní naslouchání	46	Slyšíme očima	54
Uhodni mou emoci	47	Věty v první osobě jednotného čísla	55
Nech si bonbon!	48	Skupinová debata	56
Upřímná omluva	49	Mezi čtyřma očima („oční kontakt“) ..	57
Mohl/a bys mi to prosím vysvětlit? ..	50	Zpětná vazba	58
Oslovte své posluchače	51	Komunikace při hře	59
Pasivní, asertivní, nebo agresivní?	52	Jsem hvězda!	60
Co říká držení těla	53		

4. KAPITOLA **Zvládání stresu**

Dobrý a špatný stres	62
Co mě stresuje?	63
Jak stres působí na tělo	64
Stres z prokrastinace	65
Stres z dokonalosti	66
Antitresový míček	67
Tři dovednosti pro zvládání stresu	68
Progresivní svalová relaxace	69

5. KAPITOLA **Zvládání zlosti**

Jak reaguji na zlost	78
Co ve mně vyvolává zlost?	79
Vybíjení zlosti	80
Zlost ve mně	81
Výkřik	82
Důsledky mé zlosti	83
Nervy ze sociálních sítí	84
Terče zlosti	85

6. KAPITOLA **Úzkost**

Portrét úzkosti	94
Pět největších obav	95
Automapa úzkosti	96
Úzkost: nejen myšlenky	97
Titulky úzkosti	98
Obava, nebo úzkost?	99
Úzkostné reflexy	100
Jak na mě působí úzkost	101

7. KAPITOLA **Deprese**

Jsme propojeni	110
Hýbejte se... bude vám líp	111
Taneček na vybití emocí	112
Usmívání celým tělem	113
Zaplňte svůj šťastný prostor	114
Autoportrét se zavázanýma očima .	115
Rozchoďte myšlenky	116
Moje komunita, moje možnosti	117

Zbavte se stresu	70
Využití volného času k překonání stresu	71
Obavy z budoucnosti	72
Tlak rodiny	73
Tlak vrstevníků	74
Získání odolnosti vůči stresu	75
Učení nemusí být mučení	76

Měřidlo zlosti	86
Víc než jen naštvanost	87
Zastav se... dýchej... úleva	88
Moje zašívárna	89
Uklidňující playlist	90
Odezva na zlost	91
To nejsi ty	92

Obavy jako překážky	102
Člověče, neboj se	103
Meditace hory	104
Odmlouvání obavám	105
Odezva... ne reakce	106
Moje bezpečné místo	107
Plán zvládání úzkosti	108

Hra na vděčnost	118
Rychlé navázání kontaktu	119
Zapředení rozhovoru	120
Můj volný čas	121
Péče o sebe	122
Překážková dráha	123
Využití vloh	124

8. KAPITOLA Šikana

Kdo šikanuje?	126	Odejít je v pohodě	134
Typy šikany	127	Tiché mantry pro posílení	135
Postavte se šikaně	128	Superjá!	136
Screenshots kyberšikany	129	Jak si zvýšit sebevědomí	137
Urážlivá slova	130	Bude nás víc, nebudeme se bát vlka nic	138
Asertivní chování	131	Bezpečnost na internetu	139
Není to vaše vina	132	Oznámení šikany	140
Sebevědomý postoj	133		

9. KAPITOLA Trauma

Zažil/a jsem trauma?	142	Zvládání traumatu	150
Sdílení vlastního příběhu	143	Tíživé myšlenky	151
Trauma není moje vina	144	Prodýchávání těžkých chvil	152
Označení obtížných emocí	145	Pět smyslů	153
Záblesky traumatu	146	Budování podpůrného systému	154
Spouštěče traumatu	147	Zamyšlení nad traumatem	155
Návrat k zálibám	148	Portrét uzdravení	156
Chyťte své trauma	149		

10. KAPITOLA Zármutek

Zármutek vlastními slovy	158	Nejste v tom sami	166
Jak chutná zármutek	159	Zármutek si žádá čas	167
Vina za přežití	160	Můj deník zármutku	168
Smích pomáhá	161	Upomínková krabička	169
Předtím a potom	162	Rozmluvy s vrstevníky	170
Tvůrčí truchlení	163	Psaní dopisu	171
Pohybem ke zdraví po ztrátě	164	Oproštění	172
Rozvrh péče o sebe	165		

O autorovi	175
------------------	-----