

Obsah

| | |
|--|----|
| 11. Mluva o druhé době | 88 |
| 12. Vypověď přibývá | 88 |
| 13. V lásce a ve válce (i v přelomu) je velmi důležitá strategie | 90 |
| 14. Nestřítejte dobře vychovaní | 92 |
| 15. Nezapomínejte, že chcete-li dostávat, nejprve musíte dát | 15 |
| 16. Znače se být příjemní je to důležitější než být úspěšný | 20 |
| Sebevědomí a štěstí | 26 |
| Štěstí a utrpení | 26 |
| Trauma | 29 |
| Přístup lékaře ulevuje od bolesti | 33 |
| Utrpení má smysl | 34 |
| Bolest má lidskou a duchovní hodnotu | 34 |
| Utrpení nám pomáhá v sebereflexi | 34 |
| Bolest pomáhá akceptovat vlastní limity | 35 |
| Utrpení mění srdce | 35 |
| Utrpení může být vstupní branou ke štěstí | 35 |
| 16. PROTILÉK NA UTRPENÍ: LÁSKA | 36 |
| Láska k jiné osobě | 36 |
| Láska k bližním | 37 |
| V čem spočívají dobré vztahy | 39 |
| Jak vytvoříme korektní vztahy s ostatními | 40 |
| 1. Musíte o lidech projevit zájem | 40 |
| 2. Snažte se pamatovat si důležité údaje | 41 |
| 3. Zajímejte se o lidi hlouběji, o jejich životy, záliby a povolání | 41 |
| 4. Nesudte | 42 |
| 5. Nevnučujte své názory, přesvědčení nebo hodnoty | 44 |
| 6. Nechte se překvapit a využívejte společných zájmů | 45 |
| 7. Usmívejte se, smějte se spolu | 46 |
| 8. Zpívejte, ale i dohromady | 47 |
| 9. Pokud můžete, pomáhejte | 48 |
| 10. Nebojte se před druhými projevit slabost nebo je požádat o pomoc | 48 |

| | |
|---|-----------|
| 11. Mluvte o druhých dobře, nekritizujte je | 50 |
| 12. Vyprávějte příběhy | 51 |
| 13. V lásce a ve válce (i v přátelství!) je velmi důležitá strategie | 52 |
| 14. Neztrácejte dobré vychování | 52 |
| 15. Nezapomínejte, že chcete-li dostávat, nejdřív musíte umět dávat ze sebe | 53 |
| 16. Snažte se být příjemní, je to důležitější, než si dokážete představit | 53 |
| Svět potřebuje oxytocin | 56 |
| Oxytocin a dopamin v příjemné společnosti | 56 |
| Láska k ideálům a přesvědčením | 58 |
| Láska ke vzpomínkám | 59 |
| 3. KORTIZOL | 63 |
| Poznejte svého spolucestujícího | 64 |
| Co se děje při návratu na místo traumatického zážitku | 66 |
| Co se stane, když žijeme v nepřetržitých obavách | 67 |
| Pochopme nervovou soustavu | 68 |
| Sympatický nervový systém | 68 |
| Parasympatický nervový systém | 69 |
| Příznaky „toxického kortizolu“ | 69 |
| Fyzická úroveň | 71 |
| Psychologická úroveň | 72 |
| Behaviorální úroveň | 72 |
| Moje mysl a tělo nerozlišují skutečnost od fikce | 73 |
| Výživa, záněty a kortizol | 74 |
| Jakou roli hraje při zánětech trávicí soustava | 75 |
| Můžeme depresi považovat za zánětlivé onemocnění mozku? | 77 |
| Kortizol | 78 |
| 4. ANI CO BYLO, ANI CO PŘIJDE | 81 |
| Překonat rány minulosti a s očekáváním vzhlížet k budoucnosti | 81 |
| Žít v minulosti | 82 |
| Pocit viny | 82 |

| | |
|---|------------|
| Jak utiřit pocit viny | 85 |
| Deprese | 86 |
| Příklad terapie | 90 |
| Odpuřtění | 92 |
| Co je to soucit | 100 |
| Obavy z budoucnosti – Strach a úzkost | 101 |
| Vzpomínky s vysokou emoční zátěží | 105 |
| Jak čelit emočnímu únosu | 107 |
| Analyzujte | 108 |
| Co se ve vašem v těle odehrává | 108 |
| Zaměřte se na někoho z vašeho okolí, koho obdivujete | 108 |
| Přerušete výbušný cyklus | 108 |
| Požádejte o odpuřtění | 109 |
| 5. ŽÍT PŘÍTOMNÝM OKAMŽIKEM | 114 |
| Jeden z nejzásadnějších objevů | 116 |
| System přesvědčení | 120 |
| Proč je tak důležité, abychom se nad tím zamysleli | 121 |
| Duševní stav | 122 |
| 1. Konzumace drog a alkoholu | 122 |
| 2. Biochemie nebo genetika | 123 |
| 3. Fyzické zdraví a vnější okolnosti | 123 |
| 4. Typ osobnosti | 123 |
| 5. Spánek | 127 |
| 6. Duševní stav závisí na přístupu | 132 |
| Schopnost pozornosti, Ascendentní retikulární aktivační systém [ARAS] | 133 |
| Ascendentní retikulární aktivační systém [ARAS] | 137 |
| Naučte se znovu vidět skutečnost | 140 |
| Neuroplasticita a pozornost | 144 |
| 6. EMOCE A JEJICH DOPAD NA ZDRAVÍ | 146 |
| Co jsou to emoce | 146 |
| Pozitivní psychologie | 146 |

| | |
|---|------------|
| Studie s překvapivými účastníky | 147 |
| Hlavní emoce | 148 |
| Molekuly emocí | 149 |
| Kdo polyká emoce, udusí se | 150 |
| Naučte se vyjadřovat své emoce | 152 |
| Co se děje s potlačenými emocemi | 155 |
| Co způsobuje pláč | 156 |
| Hlavní psychosomatické příznaky, když blokuje emoce | 158 |
| Přístup jako základní faktor našeho zdraví | 162 |
| A jak je to s rakovinou | 163 |
| Co se děje v metastázách | 165 |
| Jednoduché rady, jak správně zpracovávat emoce | 167 |
| 1. Poznejte se | 167 |
| 2. Identifikujte své emoce | 167 |
| 3. Snažte se být asertivní | 167 |
| 4. Nebojte se stát svou nejlepší verzí | 168 |
| 5. Stanovte meze vlivu, který na vás mají ostatní | 168 |
| Telomery | 168 |
| 7. CO ZVYŠUJE HLADINU KORTIZOLU | 171 |
| Strach ze ztráty kontroly | 172 |
| Terapie proti strachu | 178 |
| Jak dýchat | 178 |
| Perfekcionismus | 180 |
| Cingulární korová oblast | 182 |
| Další podskupina rigidních osob: negaholici | 183 |
| Chronopatie, obsese z využití času | 184 |
| Umíte skutečně odpočívat? | 185 |
| Digitální éra | 189 |
| Co se pokaždé děje v mozku, když vidíme lajk | 190 |
| 8. JAK SNÍŽIT HLADINU KORTIZOLU | 196 |
| Pohyb | 196 |

| | |
|--|------------|
| Jak jednat s toxickými lidmi | 198 |
| Šest zásad, jak se chovat k toxické osobě | 200 |
| 1. Buďte k ní zdrženliví | 200 |
| 2. Neposlouchejte názory toxické osoby | 201 |
| 3. Snažte se na toxickou osobu zapomenout | 201 |
| 4. Nemůžete-li zaujmout odstup, protože je součástí vašeho života, naučte se s ní žít | 201 |
| 5. A teď riskantní návrh: odpusťte | 202 |
| 6. Držte si u sebe „vitaminové osoby“ | 202 |
| Pozitivní myšlení | 202 |
| „Jednoduché“ myšlenky, abyste se tolik neznepokojovali | 203 |
| Meditace/Mindfulness | 205 |
| Co je to mindfulness | 206 |
| Mindfulness a firma | 207 |
| Mindfulness a imunitní systém | 208 |
| Omega 3 | 209 |
| 9. VAŠE NEJLEPŠÍ VERZE | 212 |
| Kdo jsem? | 212 |
| 1. Sebepoznání | 212 |
| 2. Sebe porozumění | 213 |
| 3. Sebe přijetí | 213 |
| VNV: Vaše nejlepší verze | 216 |
| Vědomosti | 217 |
| Vůle | 218 |
| Co je to vůle | 218 |
| Stanovení cílů a záměrů | 219 |
| Vášeň | 220 |
| 10. HLEDÁNÍ ZTRACENÉ POZORNOSTI | 222 |
| Všimnout si dobrých věcí v přítomnosti | 224 |
| Vypnout obrazovku | 227 |
| Rozpoznat pozornost intoxikovanou vztekem | 231 |

| | | |
|-----|---|------------|
| 001 | Upozornění pro internetové navigátory | 234 |
| 002 | Doporučení podle věku | 237 |
| 003 | | 240 |
| | NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT ZNOVU: PŘÍPAD PORNOHEREČKY JUDITH | 241 |
| 004 | | 242 |
| | PODĚKOVÁNÍ | 244 |
| 005 | | 245 |
| | POZNÁMKA AUTORKY K 10. VYDÁNÍ | 245 |
| 006 | | 246 |
| | BIBLIOGRAFIE | 246 |
| 007 | | 255 |
| 008 | | 267 |
| 009 | 1. Přijměte se | 267 |
| 010 | 2. Identifikujte své emoce | 267 |
| 011 | 3. Snažte se být asertivní | 267 |
| 012 | 4. Nemějte se bát svých nečepů | 267 |
| 013 | 5. Stanovte meze vlivů, který na vás mají ostatní | 267 |
| 014 | | 267 |
| 015 | | 267 |
| 016 | | 267 |
| 017 | | 267 |
| 018 | | 267 |
| 019 | | 267 |
| 020 | | 267 |
| 021 | | 267 |
| 022 | | 267 |
| 023 | | 267 |
| 024 | | 267 |
| 025 | | 267 |
| 026 | | 267 |
| 027 | | 267 |
| 028 | | 267 |
| 029 | | 267 |
| 030 | | 267 |
| 031 | | 267 |
| 032 | | 267 |
| 033 | | 267 |
| 034 | | 267 |
| 035 | | 267 |
| 036 | | 267 |
| 037 | | 267 |
| 038 | | 267 |
| 039 | | 267 |
| 040 | | 267 |
| 041 | | 267 |
| 042 | | 267 |
| 043 | | 267 |
| 044 | | 267 |
| 045 | | 267 |
| 046 | | 267 |
| 047 | | 267 |
| 048 | | 267 |
| 049 | | 267 |
| 050 | | 267 |
| 051 | | 267 |
| 052 | | 267 |
| 053 | | 267 |
| 054 | | 267 |
| 055 | | 267 |
| 056 | | 267 |
| 057 | | 267 |
| 058 | | 267 |
| 059 | | 267 |
| 060 | | 267 |
| 061 | | 267 |
| 062 | | 267 |
| 063 | | 267 |
| 064 | | 267 |
| 065 | | 267 |
| 066 | | 267 |
| 067 | | 267 |
| 068 | | 267 |
| 069 | | 267 |
| 070 | | 267 |
| 071 | | 267 |
| 072 | | 267 |
| 073 | | 267 |
| 074 | | 267 |
| 075 | | 267 |
| 076 | | 267 |
| 077 | | 267 |
| 078 | | 267 |
| 079 | | 267 |
| 080 | | 267 |
| 081 | | 267 |
| 082 | | 267 |
| 083 | | 267 |
| 084 | | 267 |
| 085 | | 267 |
| 086 | | 267 |
| 087 | | 267 |
| 088 | | 267 |
| 089 | | 267 |
| 090 | | 267 |
| 091 | | 267 |
| 092 | | 267 |
| 093 | | 267 |
| 094 | | 267 |
| 095 | | 267 |
| 096 | | 267 |
| 097 | | 267 |
| 098 | | 267 |
| 099 | | 267 |
| 100 | | 267 |