

OBSAH

Úvod	7
----------------	---

1. ČÁST

Jak hněv zmírnit tady a teď	9
1. Přestaňte se obviňovat	10
2. Hněv a jeho cena	13
3. Jednejte opačně	15
4. Dejte si pauzu	18
5. Přistupujte ke svému hněvu všímavě	20
6. Nahradte negativní myšlenky pozitivními	23
7. Jak dýchat a jak se uvolnit ve stresujících situacích	25
8. Pobídky ke hněvu	28
9. Uhaste hrozící konflikt	30
10. Dvacet čtyři hodin se chovat klidně	34

2. ČÁST

Poznejte svůj hněv	37
11. Vaše spouštěče hněvu	38
12. Tělesné vjemy, které doprovázejí hněv	41
13. Myšlenky, které doprovázejí hněv	43
14. Činy, které doprovázejí hněv	45
15. Problém krátkého doutnáku	48
16. Měření intenzity hněvu	50
17. Když reagujete moc rychle nebo moc silně	52
18. Když se rozčílíte tak, že ani neslyšíte	55
19. Jak přichází zášť	58
20. Jaké jsou vaše zisky	61

3. ČÁST

Jak se od hněvu odpoutat	65
21. Jak zabránit tomu, aby se hněv stal trvalým stavem	66
22. Nenechte hněv šoférovat	67
23. Poznejte pocity skryté za vaším hněvem	69
24. Tři strategie, jak si poradit s bolestnými pocity	71
25. Podívat se očima někoho jiného	74
26. Hluboké dýchání	77
27. Progresivní svalová relaxace	79
28. Jak mluvit v první osobě	82
29. Pravidla pro férový souboj	85
30. Hluboký odpor a potřeba odpuštění	88
31. Hněv obrácený dovnitř a odpuštění sobě	91

4. ČÁST

Být na sebe hodný	95
32. Stavy UVO (unavený, vyprahlý, osamělý)	96
33. Umlčte sebenenávistný hlas	98
34. Najděte na sobě nějaké vlastnosti, kterých si ceníte	100
35. Nacvičujte přijetí	104
36. Pečujte o sebe	108
37. Umět se konejšit	112
38. Jak zvládat pocity viny	115
39. Jak zvládat pocity hanby	118
40. Mějte pro sebe pochopení	120
Cesta vpřed	122
Literatura	125