

OBSAH

O AUTORCE 7

ÚVOD 9

⊕ SOUSTŘEDĚNÍ ✱ VŠÍMAVOST ⚡ CVIČENÍ

1. SVŮJ MOZEK MŮŽETE PŘEPROGRAMOVAT 13

⊕ KVÍZ PRO ODHALENÍ RŮZNÝCH FOREM ÚZKOSTI..... 15

⊕ SLEDUJTE SVOU ÚZKOST 29

⊕ SLEDUJTE SVÉ MYŠLENKY, POCITY A CHOVÁNÍ 31

⊕ KRÁTKODOBÉ A DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY 33

⊕ VIZUALIZUJTE SI SVÉ NOVÉ JÁ 35

2. PROPOJENÍ MYSLI A TĚLA 37

⊕ MÁTE DOSTATEK SPÁNKU? 40

✱ DĚLEJTE VŽDYCKY JENOM JEDNU VĚC 50

✱ MEDITACE JEZERA 52

✱ NAUČTE SE PŘI JÍDLE VĚDOMĚ VYCHUTNÁVAT KAŽDÉ SOUSTO 54

✱ PROGRESIVNÍ SVALOVÁ RELAXACE 56

✱ CVIČENÍ PRO PĚT SMYSLŮ ANEB 5-4-3-2-1 59

✱ BAREVNÉ DÝCHÁNÍ 61

✱ SKENOVÁNÍ TĚLA 63

✱ VIZUALIZACE: MYŠLENKY VE VLAKU 66

✱ ZKLIDNĚNÍ MYSLI 68

✱ ČTVERCOVÝ DECH 70

3. ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH EMOCÍ 73

⊕ KOŘENY VAŠEHO VZTEKU 76

⚡ STANOVTE SI MALÉ CÍLE 81

⚡ NAPLÁNUJTE SI AKTIVITY, KTERÉ JSOU PRO VÁS DŮLEŽITÉ 84

✱ SEBEUKLIDNĚNÍ 86

✱ NASLOUCHEJTE SVÝM EMOCÍM 87

✳ DÝCHÁNÍ DO BŘICHA (BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ)	89
⚡ ZAPISUJTE SI	91
✳ BUĎTE K SOBĚ LASKAVÍ	93
4. ZMĚŇTE SVÉ MYŠLENÍ	95
⚡ ANALÝZA VAŠICH MYŠLENEK	104
⚡ UJIŠŤUJÍCÍ TVRZENÍ	108
⚡ ČAS NA TRÁPENÍ	110
⚡ REALISTICKÉ MYŠLENKY	112
✳ ZPÍVEJTE SVÉ MYŠLENKY	114
✳ BUĎTE SVÝM VLASTNÍM PŘÍTELEM	115
✳ MYŠLENKY NA ŘECE	117
⚡ TYRAN NA HŘIŠTI	119
5. ZMĚŇTE SVÉ CHOVÁNÍ	121
⊕ ČEMU SE VYHÝBÁTE?	127
⚡ EXPOZICE	136
⚡ EXPOZICE V IMAGINACI	139
⚡ EXPOZICE OBÁVANÝM TĚLESNÝM POCITŮM	142
⚡ DĚLEJTE OPAK TOHO, CO VÁM RADÍ VAŠE MYSL	151
⚡ POZITIVNÍ ZPEVNĚNÍ	153
⚡ KARTIČKY	155
⚡ ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ	157
✳ VIZUALIZUJTE SI ÚSPĚCH	159
✳ MEDITACE POCITŮ	161
⚡ JAK ZVLÁDNOUT PANICKÉ ATAKY	170
ZÁVĚR	173
PŘÍLOHA	175
DOPORUČENÉ ZDROJE INFORMACÍ	179
POZNÁMKY	181
PODĚKOVÁNÍ	183