

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