

# OBSAH

Úvod . . . . .	7
----------------	---

## 1. ČÁST

<b>Jak hněv zmírnit tady a teď . . . . .</b>	<b>9</b>
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. Nahrad'te 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

<b>Poznejte svůj hněv . . . . .</b>	<b>37</b>
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

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

### 4. ČÁST

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