

# Obsah

Poděkování . . . . .	7
Úvod . . . . .	9
<b>I. Prozkoumání stresu . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>II. Základní prvky přístupu IMPACT pro zvládání stresu . . . . .</b>	<b>29</b>
1. Pamatuj si mě . . . . .	30
2. Pozorně poslouvej . . . . .	33
3. Vytvořte si to! . . . . .	35
4. Kdybych byl zvířetem . . . . .	37
5. Pohyby v kruhu . . . . .	41
<b>III. Myšlení a cítění . . . . .</b>	<b>43</b>
6. Hádej, jak! . . . . .	44
7. Příběhy o obavách . . . . .	46
8. Tvary . . . . .	48
9. Představte si, že jste napjatí a že jste uvolnění . . . . .	51
<b>IV. Zkoumání strategií . . . . .</b>	<b>55</b>
10. Uhádni hlas . . . . .	56
11. Vnímejte své tělo . . . . .	58
12. Alternativní progresivní relaxace . . . . .	62
13. Vědomé dýchání . . . . .	63
14. Spojení kontroly dechu a představivosti . . . . .	66
15. Vědomá „židličkovaná“ . . . . .	67

16. Tající ledová socha . . . . .	69
17. Přepněte se . . . . .	71
18. Cesta za představou . . . . .	73
19. Loutky . . . . .	75
20. Zaměření na zelené plochy . . . . .	77
21. Masáž v kruhu . . . . .	79
22. Kreslení podle hudby . . . . .	81
<b>V. Sebezklidnění . . . . .</b>	<b>83</b>
23. Uklidňující vrtění . . . . .	84
24. Krátká zklidňující relaxace . . . . .	85
25. Buď v klidu . . . . .	86
26. Příprava na poslech . . . . .	87
<b>VI. Zklidnění a dokončení . . . . .</b>	<b>89</b>
27. Zabalte si kufr (nebo batoh) . . . . .	90
28. Zklidňující hry s padákem . . . . .	91
29. Kruh na závěr . . . . .	92
<b>VII. Pracovní listy . . . . .</b>	<b>93</b>
<b>Doporučená literatura . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>Další autorčiny knihy z Portálu . . . . .</b>	<b>111</b>