

Obsah

O autorech	9
Předmluva	11
1. kapitola	
Stres – téměř každodenní průvodce	13
Co je to vlastně stres?	15
<i>Pozitivní a negativní stres</i>	15
<i>Jak se vyrovnáváte s výzvami?</i>	15
<i>Jak vzniká stres?</i>	16
Trpíte stresem?	17
<i>Vnímání stresu je subjektivní</i>	19
Kdy je stres zdravý?	20
<i>Stres pomáhá rychle reagovat</i>	20
<i>„Dobrý stres“</i>	20
Proč je tak důležitá relaxace	21
<i>Najděte přirozenou rovnováhu</i>	21
<i>Co dělat proti stresu?</i>	22
Protistresová strategie	22
<i>Čtyři kroky k osobní strategii</i>	23
<i>Pomáhají léky?</i>	24
2. kapitola	
Okamžitá pomoc proti stresu	27
Fit za deset minut	29
<i>Investovat čas znamená získat čas</i>	29
<i>Správná rovnováha</i>	30
<i>Dbejte na varovné signály</i>	30
Fyzicky vybavení proti stresu	31
<i>Pořádně se vyspěte!</i>	31
<i>Pohyb je alfou a omegou</i>	32
<i>Tipy na stravování</i>	33
Využití analytických a kreativních potenciálů	35
<i>Odpoutejte se od všedního dne</i>	35
<i>Aktivování brzlíku</i>	36
<i>Protistresová gymnastika</i>	36

Udělejte si krátký oddechový čas	37
<i>Stáhněte se do klidu</i>	37
<i>Tajemství gumových medvídků</i>	38
<i>Spousta barevných nafukovacích balonků</i>	39
<i>Před usnutím: uvolněte se</i>	39
<i>Zabalte problémy</i>	40
<i>Vypište se ze starostí</i>	41
<i>Síla fantazie</i>	41

3. kapitola

Cílené odstraňování stresových faktorů	45
Protistresové strategie	47
<i>Najděte své osobní stresové faktory</i>	47
<i>Lépe si rozvrhněte čas</i>	49
<i>Zvenčí dovnitř</i>	50
Diferencujte – plánujte – delegujte	50
<i>Oddělte práci od soukromí</i>	50
<i>Vytvořte si plán dne</i>	51
<i>Mějte před očima osobní cíle</i>	53
<i>Získejte čas delegováním povinností</i>	55
Radost z práce	57
<i>Myslete dopředu místo pozadu</i>	57
<i>Paretův princip</i>	58
<i>Od povolání k poslání</i>	59
<i>Zaklínadlo „rovnováha“</i>	60
Když vás stresují kolegové	61

4. kapitola

Aktivní uvolnění pro lepší pocit	63
Co nabízejí relaxační metody?	65
<i>Výhody metodické relaxace</i>	65
<i>Dovolená ve stavu alfa</i>	66
<i>Jak se máte naučit relaxovat</i>	67
Zbavte se stresu meditací	68
<i>Prostě být</i>	68
<i>Minimeditace pro každý den</i>	69
<i>Dechové meditace</i>	70
<i>Meditace v pohybu</i>	72

Klasické metody	74
<i>Progresivní uvolnění svalů podle Jacobsona</i>	74
<i>Autogenní trénink</i>	77
<i>Ukázkový úspěch: Hannes Lindemann</i>	80
<i>Jak být vyrovnaný a snášet zátěž pomocí jógy</i>	82
Trénink fantazie	88
<i>Vzpomínat a objevovat</i>	88
<i>Mentální trénink</i>	89
<i>Aktivní imaginace</i>	90
Nakonec	91
Použitá literatura	93
Doporučená literatura	95
Knihy z edice Poradce pro praxi	97