

OBSAH

Pokud váš život ovládá úzkost, jste tu správně	4
MILÉ TĚLO, UKLIDNI SE	10
Co se děje v těle, když máte strach?	12
Pomůcka č. 1: Cílená relaxace	17
Pomůcka č. 2: Utište panický záchvat – jde to	22
Pomůcka č. 3: „Vyžeňte“ stresové hormony	31
Pomůcka č. 4: Jste nervózní už od rána? Změňte svou rutinu!	35
Pomůcka č. 5: Postavte se svému strachu	40
Pomůcka č. 6: Zaměřte pozornost jinam než na sebe	48
Pomůcka č. 7: Dopřejte tělu možnost zažít pocit bezpečí	54
Pomůcka č. 8: Jak uklidnit nervový systém pomocí dechu	59
Shrnutí: Význam těla při strachu	63
MILÉ POCITY, NEMŮŽETE MI UBLÍŽIT	66
Prohlédněte si tygra zblízka	68
Pomůcka č. 9: Zázračný účinek jistoty a bezpečí	73
Pomůcka č. 10: Jak vám mohou pomoci ostatní	79
Pomůcka č. 11: Smiřte se s tím, co přijde	82
Pomůcka č. 12: Naučte se lhostejnosti	87
Pomůcka č. 13: Přihod'te špetku troufalosti	91
Pomůcka č. 14: Skončujte s tím protivným strachem ze strachu	98

POKUD VÁS ŽIVOT OVLAĐA ÚZKOST JSTE TU SPRÁVNĚ

16

Pomůcka č. 15: Důvěřujte sobě i svému tělu	107
Pomůcka č. 16: Jako byste to už dokázali	111
Shrnutí: Emocionální stránka strachu	114

MILÉ MYŠLENKY, NE VŠECHNO VÁM UVĚŘÍM 116

Myšlenky nejsou fakta 118

Pomůcka č. 17: Zpochybněte úzkostné myšlenky	121
---	-----

Pomůcka č. 18: Budte nezaujatým pozorovatelem svých myšlenek	131
---	-----

Pomůcka č. 19: Pěstujte ty správné myšlenky	138
--	-----

Pomůcka č. 20: Nepřemýšlejte příliš o své budoucnosti	143
--	-----

Pomůcka č. 21: Smiřte se s úzkostí: radikální přijetí	147
--	-----

Pomůcka č. 22: Nenechte se znovu lapit do sítě strachu	153
---	-----

Pomůcka č. 23: Uvolněte chybná spojení v mozku	160
---	-----

Pomůcka č. 24: Dejte nervovému systému jasné pokyny	170
--	-----

Shrnutí: Síla myšlenek	174
-------------------------------	-----

A to nejlepší na konec – zvládnete to!	176
---	-----

FAQ: Často kladené otázky	180
----------------------------------	-----

Poděkování	188
-------------------	-----

O autorce	189
------------------	-----