Obsah

Poděkování **9**

Úvod **11**

ČÁST I:
Poznej strach a jeho vliv na rozhodování

1. Strach **19**
Co je vlastně strach? 20
Kde se strach vzal? 21
Aspekty a projevy strachu 21
Hlubší význam strachu 24
Příčiny strachu 29
Funkce strachu 30
Strach v různých kontextech 31
Klíčové poznatky: Co pomáhá? 31
Shrnutí kapitoly 32

2. Změny **35**
Co je změna z hlediska života? 36
Proč někdy nevidíme, neslyšíme nebo necítíme tak, jak to je? 38
Co je změna a proč z ní máme strach? 40
Klíčové poznatky: Co pomáhá? 43
Shrnutí kapitoly 44

3. Naše přesvědčení, programy a vzorce **45**
Naše subjektivní realita 45
Klíčové poznatky: Co pomáhá? 48
Shrnutí kapitoly 49

4. Může za to (i) mozek **51**
Trojjediný mozek – mozek a jeho vývoj 52
Proč máme (někdy) nepřiměřené reakce? 53
Klíčové poznatky: Co pomáhá? 55
Shrnutí kapitoly 56

5. Trauma **59**
Co je trauma? 59
Jak se projevuje vliv traumatu 61
Klíčové poznatky: Co pomáhá? 63
Shrnutí kapitoly 65

ČÁST II:
Podpořit sám sebe je nejdůležitější

6. Volba postoje **69**
Co pomáhá? 69

7. Konec paralýzy analýzou **71**
Co pomáhá? 72

8. Propojení se svými vnitřními zdroji **75**
Co pomáhá? 76

9. Kouzlo dechu **79**
Co pomáhá? 80

10. Výživa jako palivo pro mozek **83**
Co pomáhá? 85

11. Změna vzorců a myšlení **87**
Co pomáhá? 88

Shrnutí části II: Co pomáhá jako odrazový můstek ke změně? **93**

ČÁST III:
Jak na jednotlivé oblasti strachu ze změn?

Čeho lidé před smrtí nejčastěji litují? 96
Co s tím vším? 97

12. Strach ze změny ve vztazích **103**
Rozchod nebo rozvod 105
Nové vztahy 115
Odchod dětí z rodiny 122
Říct NE druhému, něco odmítnout 129
Shrnutí kapitoly 136

13. Strach ze změny v oblasti životní události **137**
Společné soužití, svatba, narození dítěte 137
Odchod (smrt) blízké osoby 146
Shrnutí kapitoly 155

14. Strach ze změny bydliště **157**
Shrnutí kapitoly 165

15. Strach ze změny životního stylu (zdraví) **167**
Shrnutí kapitoly 176

16. Strach ze změny práce a kariéry **177**
Shrnutí kapitoly 185

Závěr **187**

Zdroje **189**

O autorce **191**