

# Obsah

Poděkování .....	9
Předmluva .....	11
Část první:	
<b>Zvyky: ucelený přehled</b> .....	15
Kapitola první:	
<b>Zvyky a proč dochází k jejich rozvoji</b> .....	17
Dobro, zlo a nehezké zvyky .....	20
Zvyky a vzorce chování .....	26
Zvyky a pomocníci .....	27
Kapitola druhá:	
<b>Stres a zvyky</b> .....	29
Vzrůstající stupně stresu .....	30
Jak poznáme, jestli jsme hluboce stresováni? .....	33
Oběť versus vítěz .....	35
Eliminace stresu .....	37
Dělání přestávek .....	38
Stanovení priorit .....	39
Sport .....	39
Bezprostřednost .....	40
Domov určený k relaxaci .....	40
Rovnoprávnost .....	40
Kapitola třetí:	
<b>Jaký je rozdíl mezi zvykem, závislostí a obsedantně kompulzivní poruchou?</b> .....	43
Co je to obsese? .....	43
Kompulze .....	44
Jak rozeznáme zvyk od OCD? .....	47
Léčba OCD a kdy je vhodné zajít k odborníkovi .....	48
Jak rozpoznáme zvyk od závislosti? .....	49
Jak se vytvářejí zvyky .....	50
Proč je hlubší znalost sebe sama prospěšná .....	52
Kapitola čtvrtá:	
<b>Léčba zlovyků</b> .....	55
Můžeme změnit vlastní zvyky? .....	55
Proč je pro nás těžké skoncovat s určitým zvykem .....	56
Změna aneb Jak se vyvíjíme .....	58
Spouštěcí mechanismy a jak je identifikujeme .....	61

Opustíme své zlozvyky: jak s nimi skoncovat?..... 64

Část druhá:

<b>Zkoumání běžných zvyků</b> .....	69
Kapitola pátá .....	71
<b>Dech života: zvyky, které ovlivňují naše plíce a dýchací ústrojí</b> .....	71
Říhání .....	75
Zadržování dechu .....	76
Hyperventilace .....	77
Vzdychání .....	79
Kouření .....	80
Kýchání .....	82
Popotahování nosem .....	84
Chrápání .....	86
Cedění vzduchu přes zuby .....	89
Kapitola šestá:	
<b>Přežvýkejme to: ústa (kousání a žvýkání)</b> .....	91
Obecně o ústech .....	91
Kousání .....	92
Žvýkání .....	94
Žvýkání žvýkaček .....	94
Hltání a přejídání .....	95
Stravovací návyky: touha po určitých typech jídla .....	97
Sání .....	105
Plivání .....	106
Skřípání zuby .....	107
Zvracení a hladovění .....	109
Kapitola sedmá:	
<b>Udělej mi to znovu: sexuální chování</b> .....	113
Anální sex .....	117
Transvestitismus .....	119
Exhibicionismus .....	123
Pedofilie .....	127
Sadomasochismus .....	131
Voyeurismus neboli skopofilie .....	134
Kapitola osmá:	
<b>Hlouposti, kterých se dopouštíme, když stárneme: zvyky osob vyššího věku</b> .....	137
Zapomnětlivost .....	138

Postupná ztráta sluchu .....	140
Pobláznění z demence .....	143
Inkontinence .....	147
Kapitola devátá:	
<b>Řekni to popravdě: chování spojené s řečí</b> .....	149
Zvuk slova .....	149
Upovídanost .....	154
Přerušování hovoru .....	157
Překotné vyjadřování .....	159
Hlasité mluvení .....	160
Monotónní řeč .....	160
Mluvení přes nos .....	161
Koktání .....	161
Kňučení .....	165
Kapitola desátá:	
<b>Děsivé zlovyky: bizarní a neobvyklé zvyky</b> .....	167
Moderátorka, která si kroutí prsty na nohou .....	168
Muž povytahující si trenýrky .....	169
Muž sahající si do rozkroku .....	169
Vymačkávání uhrů a pupínků jiným lidem .....	170
Holení či stříhání pubického ochlupení .....	171
Narážení do lidí .....	172
Sex a bizarnosti .....	173
Muž, který se tluče do hlavy .....	174
Hromadění věcí .....	175
Shromažďování zvířat .....	180
Šfourání se v nose .....	182
Kapitola jedenáctá:	
<b>Chování dětí: dětský vztek</b> .....	185
Noční pomočování .....	187
Vychloubání .....	189
Rvačky a šikana .....	191
Neustálá potřeba chodit na toaletu .....	193
Potíže s vyprazdňováním .....	194
Pouštění větrů .....	197
Tlučení se do hlavy .....	197
Přerušování rozhovoru .....	199
Šfourání v nose .....	200
Výbuchy vzteku .....	200

Kapitola dvanáctá:

**Lepší pozdě než nikdy: odkládání záležitostí**

<b>a puntičkářství</b> .....	205
Odkládání záležitostí .....	205
Důvody odkládání záležitostí .....	207
Dochvilnost .....	220

Kapitola třináctá:

**Hry, jichž jsme aktéry: manipulativní chování** .....

Lhaní .....	228
Kritizování .....	232
Hádky .....	237
Zatvrzelost .....	241

Kapitola čtrnáctá:

**Škodlivé zvyky: zlozvyky, které vážně ovlivňují náš život** .....

Sebepoškozování .....	249
Vytrhávání tělesného ochlupení .....	258
Poškození kůže .....	263
Drobné krádeže .....	267

Část třetí

**Průvodce běžnými (zlo)zvyky od A do Z**

Překonávání (zlo)zvyků skrze afirmace .....	273
Úvod ke třetí části .....	274
Co je příčinou rozvoje určitého zvyku či zlozvyku? .....	277
Děti a jejich zvyky .....	278
Jak fungují afirmace (pozitivní prohlášení) .....	279
Afirmace a přítomný čas .....	281
Tvůrci .....	282
Naděje a přesvědčení .....	283
Čestnost a afirmace .....	283
Co to znamená „nebýt v rovnováze“? .....	284
Jak používat tuto část knihy .....	285

<b>Seznam od A do Z</b> .....	287
-------------------------------	-----

Poznámky .....	352
----------------	-----