

374 1620

NÁRODNÍ KNIHOVNA



1004851084

OBSAH

001  
02  
CSK  
Kč 639,


MOJE PŘÍTELKYNĚ ÚZKOST SE PŘEDSTAVUJE

9

## ČÁST I

*Nové pojetí úzkosti*

19 261 Dom 597

- 
1. PŘIJETÍ ZAMĚŘENÍ A PŘEDVÍDAVOSTI ÚZKOSTI 20
  2. SETKÁNÍ SE ČTYRMI RODINAMI EMOCÍ 44
  3. CVIČENÍ VĚDOMÉ VŠÍMAVOSTI PRO PĚČI O VAŠEHO EMOČNÍHO GÉNIA 64
  4. SÍLA VĚDOMÉHO KLADENÍ OTÁZEK VAŠÍ ÚZKOSTI 88

## ČÁST II

*Spojení úzkosti s dalšími emocemi*

103

5. ROZDÍL MEZI STRACHEM, ZMATKEM, PANIKOU A ÚZKOSTÍ 104
6. PÉČE O PANIKU A ÚZKOST 122
7. NASTAVENÍ JASNÝCH HRANIC POMOCÍ HNĚVU A ÚZKOSTI 138
8. NEJLÉPE ODVEDENÁ PRÁCE SE STUDEM A ÚZKOSTÍ 148
9. PŘEKVAPIVÝ GÉNIUS DEPRESE A ÚZKOSTI 158
10. ROVNOVÁHA MEZI ÚZKOSTÍ A RODINOU ŠTĚSTÍ 168

## ČÁST III

*Podpora vaší úzkosti okolím*

187

11. KDYŽ JE ÚZKOST ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÝM NÁSTROJEM VAŠÍ KARIÉRY (A VAŠEHO ŽIVOTA) 188
  12. PÉČE O SEBE SAMA V ČASE ÚZKOSTI 200
- PODĚKOVÁNÍ 210

DODATEK: JAK POMOCI DĚTEM PŘIJMOUT JEJICH ÚZKOST	214
POZNÁMKY	218
DALŠÍ ZDROJE	231
O AUTORCE	236

## CVIČENÍ A POSTUPY

BUDOVÁNÍ ZDRAVÉHO PROSTŘEDÍ PRO VAŠE EMOCE	58
CVIČENÍ 1: UZEMNĚNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ	66
VARIACE: UZEMNĚNÍ POMOCÍ RUKOU	68
CVIČENÍ 2: DEFINOVÁNÍ HRANIC	69
CVIČENÍ 3: SPALOVÁNÍ SMLUV	71
CVIČENÍ 4: VĚDOMÉ STĚŽOVÁNÍ SI	74
CVIČENÍ 5: OSVĚŽENÍ	78
CVIČENÍ 6: ZAJIŠŤOVÁNÍ ZDROJŮ	80
VARIACE: ZAJIŠŤOVÁNÍ ZDROJŮ POMOCÍ VAŠÍ ÚZKOSTI	82
VĚDOMÉ KLADENÍ OTÁZEK ÚZKOSTI	91
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A STRACHU	109
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A ZMATKU	113
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A PANIKY	126
OZDRAVNÉ VERSUS POCHYBNÉ KROKY PÉČE O PANIKU	134
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A HNĚVU	141
JAK NASTAVOVAT HRANICE KOLEM ÚKOLŮ A TERMÍNŮ	145
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A STUDU	152
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A DEPRESE	161
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A ŠTĚSTÍ	174
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A SPOKOJENOSTI	178
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A RADOSTI	181
PODPŮRNÁ CVIČENÍ PRO ODBORNÍKY NA ÚZKOST	192
ČTYŘI PILÍŘE CELISTVÉHO ŽIVOTA	204
JAK POMOCI DĚTEM PŘIJMOUT JEJICH ÚZKOST	214