

Obsah

Úvod	7
1. Zaměřeno na emoce	11
1.1 Co to vůbec je?	13
1.2 Emoce versus nálady	14
1.3 Úzkosti se nezbavíte	15
1.4 Mozek a emoce	17
<i>Bojuj, uteč, nebo zamrzni, a to hned!</i>	19
<i>Kde vzniká emoce?</i>	21
<i>Dospívající mozek v rekonstrukci</i>	26
1.5 Surfujte na vlně emocí	34
1.6 Emoce jako cenná data	37
1.7 Sundejte negativní brýle	40
2. Úzkost v hlavní roli	43
2.1 Ach, ta evoluce	48
2.2 Úzkosti dnešní doby	53
2.3 Krásy a výzvy dospívání	62
<i>Měnicí se mozek</i>	65
<i>„Prostě si zvykni“</i>	65
<i>Na co si dát jako rodiče pozor</i>	68
3. Úzkost a její tajemná parta	73
3.1 Box 1: Myšlenky	78
3.2 Box 2: Emoce	81
3.3 Box 3: Tělesné pocity	82
<i>Na vlně tělesných příznaků</i>	85
4. Obava, obávání se a řešení problémů	93
4.1 Obava	94
4.2 Proces obávání	96
4.3 Řešení problému	98

5.	Nejčastější chyba – „at' je rychle pryč“	103
5.1	„Raději se tomu vyhnu“	104
5.2	„Raději vše zkontroluji“	107
5.3	Co nastává poté	111
6.	Ach, ten stres	117
6.1	Amygdala a přemíra adrenalinu	119
6.2	Parták eustres a záškodník distres	123
7.	Obava jako palivo úzkosti	127
7.1	Pozor na návyk obávání	130
8.	Postavte si řetězec úzkosti	133
9.	Vztah k úzkosti jako klíč	137
9.1	Místo vyhýbání se vystavujte	137
9.2	Bezpečné a alarmující učení	145
9.3	Zázrak jménem dech	149
9.4	Zpátky do minulosti	154
9.5	Tolerance, laskavost a kontrola v jednom	156
9.6	Emoční soudce a vědec	161
10.	Jak pracovat s úzkostí	167
10.1	Obávejte se každý den	171
10.2	Technika S3P	175
10.3	Jak na úzkost, když ji zažívá druhý?	179
	Závěr	185
	Rejstřík zastaveníček a technik	187
	Poděkování	189
	Použitá literatura	191