

OBSAH

PRVNÍ ČÁST: VE STRESU NEJSME STEJNÍ	11
Proč jeden návod na stres nestačí	13
DRUHÁ ČÁST: CO SE DĚJE VE STRESU A JAK SE VRÁTIT DO KLIDU	19
Tomáš: Nenápadná cesta do chronického stresu.....	21
Co nám Tomášův příběh ukazuje o stresu	22
Stres nemusí být nepřítel	25
Stresor není totéž, co stres	25
Z jakých signálů si mozek skládá obraz situace	26
Proč nás některé situace stresují víc než jiné.....	27
Kdy nás stresová aktivace mobilizuje.....	28
Přechod stresové aktivace do obrany	28
Co se s námi děje při stresové reakci	31
Proč ve stresu hůř přemýšlíme	31
Fungování závisí na aktuálním stavu nervového systému	31
Dvě podoby obrany: mobilizace a stažení	32
Pět stavů aktivace stresové reakce.....	33
Jak se vracíme do klidu: tři způsoby regulace	37
Rozumová regulace: když ještě dokážeme přemýšlet	37
Vztahová regulace: když nás uklidňuje bezpečný kontakt.....	38
Tělesná regulace: když tělo potřebuje signál bezpečí	39
Jak poznat, který způsob použít.....	40
Nejdřív si všimnout, potom vysvětlit.....	43
Popis, interpretace a hodnocení.....	44
Obrácení principu k sobě	45
Čeho si v sobě můžeme všimnout	46
Když se situace stane stresorem kvůli našemu výkladu.....	49
Všímavost jako klíč k uklidnění	50
První pomoc: Jak se rychle uklidnit	51
Rychlá úleva pro tělo	51
Zpřehlednění myšlenek.....	52
Blízkost druhého člověka.....	53
Zvýšení naší sebehodnoty.....	53
Ráno a večer potřebujeme něco jiného.....	54
Krátká chvíle bez podnětů.....	55

Pozor na přetížení příjemnými podněty.....	57
Kdy je čas na pauzu a kdy už krátká úleva nestačí	58
Chronický stres	61
Co je chronický stres	61
Vleklé a opakované stresory	61
Když se nervový systém vrací do klidu hůř než dřív	62
Proč některé podmínky vyčerpávají různé lidi různě.....	63
Pozor na přetížení při odpočinku.....	63
Jak se dostat z chronického stresu	64
Klára: Čekala jsem kritiku, i když doma nikdo nebyl.....	65
Jak se v příběhu projevuje chronický stres	66
Odolnost	67
Co je odolnost	67
Kdy nás zátěž posiluje	67
Kdy se místo odolnosti zvyšuje citlivost na stres.....	68
Odolnost a návrat do klidu.....	68
Stres a odolnost u dětí.....	69
Dítě se regulaci teprve učí.....	69
Přiměřená výzva.....	70
Snesitelný a toxický stres u dětí.....	71
Koregulace: nejdřív dospělý, potom dítě	72
Uložení zvládnuté zkušenosti.....	73
Když reakce dospělého přidá další stres	75
Typ osobnosti a dětský stres	76
Stejný tábor, úplně jiný prožitek	77
Co nám příběh ukazuje o stresu a odolnosti dětí.....	78
 TŘETÍ ČÁST: URČETE SVŮJ TYP A POCHOPTE, JAK TO MAJÍ DRUZÍ	 79
Základní stavební kameny a principy Teorie typů.....	81
Model osobnosti.....	82
Vrozené nastavení mozku	86
Jak vnímáme svět a jak se rozhodujeme.....	93
Příjmové funkce.....	93
Rozhodovací funkce.....	97
Skládáme si svůj typ osobnosti	103
Tandemové funkce.....	103
Jak se určuje typ bez dotazníku.....	106
Čtyři kroky k určení typu	107
Jak se liší typy s opačným pořadím ředitele a asistenta	114

Typy temperamentu a vrozené potřeby	121
Co jsou vrozené potřeby	121
Popisy vrozených potřeb čtyř temperamentů	124
Vývoj typu v průběhu života	135
Dětství	135
Dospívání	136
Dospělost, střední věk a stáří	136
Co když nebyl rozvoj osobnosti v dětství a dospívání podpořen	138
Jak se vývoj osobnosti promítá do popisu jejího typu	139
Šestnáct typů osobnosti: jejich dary a cesta růstu	141
Jak číst popisy typů?	141
ESTP	142
ISTP	145
ESFP	149
ISFP	152
ESTJ	156
ISTJ	159
ESFJ	163
ISFJ	166
ENTJ	169
INTJ	173
ENTP	176
INTP	180
ENFJ	183
INFJ	187
ENFP	190
INFP	194
 ČTVRTÁ ČÁST: STRES POHLEDEM TEORIE TYPŮ	 199
Hanka: Když snaha všechno zvládnout přeroste v tlak	201
Co se v Hančině příběhu dělo	202
Od stresorů k prvním signálům stresu	203
Co narušuje přirozené fungování typu	204
Proč je čtvrtá funkce tak citlivá	204
Projekce jako první varovný signál	206
Přehánění ředitele	209
Když naše silná stránka ztratí rovnováhu	209
Jak uklidnit ředitele: návrat k asistentovi	219
V zajetí inferiorní funkce	221
Jak se dostat ze zajetí inferiorní funkce	221

Chronický stres	225
Jak dlouhodobé přetížení narušuje fungování typu	225
Jak se dostat z chronického stresu	225
 PÁTÁ ČÁST: PROJEVY STRESU U JEDNOTLIVÝCH TYPŮ OSOBNOSTI	227
Než se začtete do popisu svého typu	229
Co najdete v každé kapitole o stresu jednotlivých typů	231
Temperament SP	233
ESTP ve stresu	233
ISTP ve stresu	242
ESFP ve stresu	253
ISFP ve stresu	262
Temperament SJ	273
ESTJ ve stresu	273
ISTJ ve stresu	284
ESFJ ve stresu	294
ISFJ ve stresu	305
Temperament NT	315
ENTJ ve stresu	315
INTJ ve stresu	325
ENTP ve stresu	336
INTP ve stresu	345
Temperament NF	357
ENFJ ve stresu	357
INFJ ve stresu	368
ENFP ve stresu	379
INFP ve stresu	390
Proč používat Teorii typů ve vztazích	401
Lenka a Petr: To, co na tobě obdivuju, mě ve stresu vytáčí	401
Když partner začne být „nesnesitelný“	403
Martina a Eliška: Začala jsem chápat, co se v ní děje	404
Co nám příběh Martiny a Elišky ukazuje o stresu v dospívání	405
Magda a Roman: Jak se navzájem dostáváme do stresu	407
Co nám příběh Magdy a Romana ukazuje o stresu ve vztahu	409
Ondřej a Radek: Příliš velká cena za dobrý výkon	410
Co nám příběh Ondřeje a Radka ukazuje o pracovním vztahu	412
 Klíč	413
 Seznam použité literatury	417