

Obsah

1. Co nabízí tato kniha	9
2. Úvod poněkud osudový	11
2.1 Prostor pro dobré sudičky	12
3. Aperitiv klasika	13
4. Attachment není jen předcházení citovému strádání	14
4.1 Základní pojmy attachmentu	15
4.2 Attachement na druhou neboli „separační úzkost“ rodičů? ..	17
4.2.1 Pro ilustraci: „kauza potoku zavařenin“	21
4.3 Strach	23
4.3.1 Strach a krach sebevědomí i sebedůvěry	23
4.3.2 První pomoc při strachu	25
4.4 Úzkost: neví, čeho se bojí	25
4.4.1 Sociální úzkostnost: přináší obavy ze zesměšnění	26
4.5 Když místo cesty vzhůru propadáme panice	28
4.5.1 Chcete vychovat Pana?	29
4.5.2 Prevence a první pomoc při panice	30
4.5.3 Kam to vede?	31
4.6 Sebeúcta a sebevědomí a na straně druhé moc – jak se to rýmuje?	31
4.6.1 ... a moc?	33
5. Proč někdo zvládne vše a jiný ne?	35
6. Prostor pro naplnění úsilí (nejen sudiček)	37
7. To nejsou „zlé sny“, ale náročná realita	47
7.1 Stres se projeví v obličejí i držení těla	47
7.1.1 Vztahové peklo	47
7.1.2 Stres – koření života. Nepřesolovat.	48
7.1.3 Bože, co nás ještě čeká	48
7.1.4 Měření úrovně stresu	49

7.1.5	Zátěží jsou i úspěchy	49
7.1.6	Drobné stresy se sčítají	51
7.1.7	Dítě žije rodiči. Nezapomeňte na to.	52
7.2	Atentát na sebedůvěru – nezaměstnanost	55
7.3	Nadměrná konzumace potravy	59
7.3.1	Proč jsme tak tlustí?	60
7.3.2	Moje rada – připouštím, že jde o doporučení otlého psychologa	62
7.4	Psychopatologie všedního dne	62
7.4.1	Agresor nezvládá svou energii	63
7.4.2	Jako zvířata	63
7.4.3	Jak přežít s podobným člověkem bez ztráty sebedůvěry?	64
7.5	Stokrát... a zdaleka ne dost	65
7.5.1	Co je co?	66
7.5.2	Kritéria pro diagnózu	66
7.6	Závislí nemusíme být jen na drogách	69
7.6.1	Postoje typické pro závislost na jiné osobě	70
7.6.2	Mají uvedené názory něco společného?	72
7.7	Tichá, ale i hlasitá hrůza fobie	72
7.7.1	Fobie od A do Z aneb Od „abluto...“ k „zoo...“	72
7.7.2	Prostor pro „zlé sudičky“	74
7.8	Černý flór duše – pesimismus	74
7.8.1	Pesimisté ve srovnání s optimisty	75
7.8.2	Co když to již není pesimismus?	76
7.8.3	Méně známé „dys...“	79
7.9	Všeho moc škodí, i aktivity, aneb manický syndrom	81
7.10	Mohli byste si ke jménu přidat titul DPP?	82
7.11	Úzkost, dysforie, pocit povinnosti, špetka mánie... od každého trochu – workoholismus	85
7.11.1	Demografie workoholismu	85
7.11.2	Partnerské memento	86
7.11.3	Když dva dělají totéž, není to totéž	86
7.11.4	Je workoholismus také váš problém?	87
7.12	Je ti ouvej? Z mizerné nálady vycouvej!	88
7.12.1	Všechno znáte... tak to využijte	89
7.12.2	Autosugesce	90

7.13	Sociální vztahy a jejich patologie	94
7.13.1	<i>Máš-li uspokojujivý vztah, méně hrozí krach</i>	95
7.13.2	<i>Šikanuje retard i génius</i>	96
7.14	Když je sebedůvěra vepsí... ..	102
7.14.1	<i>Jak reagovat na ohrožené</i>	104
8.	A já sám svým problémům na frak dám	105
9.	Všechno špatně aneb Místo sebedůvěry hodláte podpořit bariéry na cestě k úspěchu?	107
10.	Nenechali jsme se zmýlit předchozími „radami od ježibaby“?	109
10.1	Nebojte se věřit sami sobě	110
10.2	Jak dál?	114
	Co lze dodat úplně na závěr?	116
	Přečtěte si	117