

OBSAH

JAK ZVLÁDAT STRES

OSOBNÍ ZKUŠENOST SE STRESEM	4
PODSTATA STRESU	5
<i>Jednoduchý test stresu</i>	7
PŘECHODOVÉ KRIZE A STRES	8
PROJEVY A NÁSLEDKY NEPŘIMĚŘENÉHO STRESU	10
<i>Projevy fyzického stresu</i>	10
<i>Následky chronického fyzického stresu</i>	11
<i>Projevy psychického stresu</i>	11
<i>Následky chronického psychického stresu</i>	11
<i>Duchovní následky chronického stresu</i>	14
PŘEKONÁVÁNÍ STRESU POMOCÍ RELAXAČNÍCH CVIČENÍ	15
<i>Cvičení těla</i>	16
<i>Dýchání břichem</i>	16
<i>Relaxační odpověď</i>	17
<i>Autogenní trénink</i>	19
<i>Cvičení ke ztišení</i>	21
<i>Smích je nejlepší lék</i>	22
PŘEKONÁVÁNÍ STRESU POMOCÍ ZMĚN V ŽIVOTNÍM STYLU	23
<i>Stanovení priorit</i>	23
<i>Cvičení a strava</i>	25
<i>Důležitý je odpočinek</i>	26
<i>Překonávání stresu pomocí změny v postojích</i>	28
<i>Iracionální přesvědčení</i>	28
<i>Zvládání vlastní představivosti</i>	30
<i>Konstruktivní zvládání konfliktů</i>	31

<i>Od povinnosti k osobnímu přesvědčení</i>	33
<i>Biblická víra a stres</i>	33
<i>Stojí před nepřekonatelnou situací</i>	34
<i>Slyší Boží slovo a útěchu</i>	34
<i>Předjímat vítězství ve chvále</i>	35
JAK VYJADŘOVAT VÍRU V OBDOBÍ STRESU	35
<i>Děkovat Bohu za všech okolností</i>	36
<i>Předávat Pánu své těžkosti</i>	36
<i>Očekávat, že nám Pán pomůže</i>	37
PŘIJMOUT BOŽÍ POKOJ	38
BIBLICKÉ TEXTY PRO OBDOBÍ PLNÉ STRESU	38
MODLITBA SV. TEREZIE Z AVILY	40
PŘÍLOHY	41
PŘÍZNAKY STRESU	41
<i>Tělesné příznaky týkající se kosterního svalstva</i>	41
<i>Tělesné příznaky stresu projevující se v autonomním nervovém systému</i>	41
<i>Mentální příznaky stresu</i>	42
<i>Příznaky stresu projevující se v chování</i>	43
ZÁCHVATY PANIKY	43
POSTTRAUMATICKÉ POTÍŽE STRESOVÉHO CHARAKTERU	45
<i>Důvěra v Boží prozřetelnost</i>	46
DOTAZNÍK OHLEDNĚ ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ PŮSOBÍCÍCH STRES	52
CHOVÁNÍ TYPU A	54
OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ	56

SNY V KŘEŠŤANSKÉM POJETÍ

VĚDA O SNECH	60
SNY VE STAROVĚKU	61
SNY VE STARÉM ZÁKONĚ	62
SNY V NOVÉM ZÁKONĚ	63
SNY V KŘEŠŤANSKÉ TRADICI	64
MĚNÍCÍ SE POSTOJ CÍRKVE KE SNŮM	66
JAKÝM ZPŮSOBEM SE MŮŽE DÍT ZJEVENÍ VE SNU	67
ČTYŘI DRUHY NÁBOŽENSKÝCH SNŮ	68
INTERPRETACE SNŮ – NĚKOLIK NÁVRHŮ	70
SNY A BUDOUCNOST	74
SNY A ROZLIŠOVÁNÍ	74
DAR OD BOHA	75

KŘESŤANSKÉ PŘÁTELSTVÍ

KŘESŤANSKÉ PŘÁTELSTVÍ	78
PŘÁTELSTVÍ V PÍSMU	79
<i>Přátelství ve Starém zákoně</i>	79
<i>Přátelství v Ježíšově životě</i>	80
<i>Duch svatý a božská důvěrnost</i>	81
<i>Letnice a přátelství s Kristem</i>	82
<i>Přátelství v prvotní církvi</i>	82
POVAHA KŘESŤANSKÉHO PŘÁTELSTVÍ	83
<i>Deset ingrediencí opravdového přátelství</i>	84
NĚKTERÉ PŘÍNOSY KŘESŤANSKÉHO PŘÁTELSTVÍ	92
<i>Přátelství zvyšuje štěstí</i>	92
<i>Přátelství uzdravuje</i>	92
<i>Přátelství osvěcuje</i>	96
<i>Přátelství vede k Bohu</i>	97
<i>Přátelství nás učí modlit se</i>	98
LÁSKA PROMĚŇUJE	101
O AUTOROVÍ	103