

Obsah

Předmluva	13
-----------------	----

I. ČÁST

Zklidněte své tělo a mysl	19
---------------------------------	----

KAPITOLA 1

Prostě jen dýchejte: Soustřed'te se a zklidněte se	21
---	----

Cvičení 1.1: Uvolněný nádech a výdech	22
---	----

Cvičení 1.2: Sněžný dech	24
--------------------------------	----

Cvičení 1.3: Dech jako vánek	25
------------------------------------	----

KAPITOLA 2

Šimravá tréma: Uklidněte svou úzkost	27
---	----

Cvičení 2.1: Dýcháním proti trémě	28
---	----

Cvičení 2.2: Proměna trémy v energii	30
--	----

KAPITOLA 3

Zastavte se: Ať jste v pohodě!	31
---	----

Cvičení 3.1: Pauza a volno	32
----------------------------------	----

Cvičení 3.2: Síla pauzy	33
-------------------------------	----

KAPITOLA 4

Nasviťte si scénu: Co nejlépe zaostřete	35
--	----

Cvičení 4.1: Typy pozornosti: bodový reflektor a světlomet	36
--	----

Cvičení 4.2: Posun od pixelů k obrázkům	37
---	----

KAPITOLA 5

Poddejte se přitažlivosti: Ukotvěte se ve svém těle	39
Cvičení 5.1: Ukotvení do středu těla	40
Cvičení 5.2: Poddejte se přitažlivosti	41
Cvičení 5.3: Sluneční dech	42

II. ČÁST

Využijte své myšlenky a pocity k vlastnímu osamostatnění	43
---	----

KAPITOLA 6

Vaše tělo v hlavní roli: Poznejte své pocity	45
Cvičení 6.1: Všimněte si, co se děje ve vašem těle	46
Cvičení 6.2: Hra na pocity	47

KAPITOLA 7

Pocity a jejich energie: Využívejte je ve svůj prospěch	51
Cvičení 7.1: Pocit síly	52
Cvičení 7.2: Síla pocitů a jak ji využít	53

KAPITOLA 8

Základní prevence záchvatů vzteku: Zvládání zlosti	55
Cvičení 8.1: Uzemnění chodidel	59
Cvičení 8.2: Postoj v písku / v blátě	60
Cvičení 8.3: Překládání z jazyka zlosti	62

KAPITOLA 9

Vaše mysl je jeviště: Střídejte role	65
Cvičení 9.1: Sledování divadla myšlenek	66
Cvičení 9.2: Hra s pocity v různých rolích	69

KAPITOLA 10	
Kouzlo proměny: Zlepšete svou sebeúctu	73
Cvičení 10.1: Vnímání vlastních myšlenek bez soudů	74
Cvičení 10.2: Proměna negativních myšlenek	77
III. ČÁST	
Navazujte vztahy s druhými a režírujte svůj život	79
KAPITOLA 11	
Zahrajte si na vědce: Buďte zvědaví	81
Cvičení 11.1: Buďte zvědaví – ptejte se sami sebe: „Co se děje?“	82
Cvičení 11.2: Pozornost ve škole	84
Cvičení 11.3: Kamarádi zvířata	85
Cvičení 11.4: Přirozené pozorování	86
KAPITOLA 12	
Jste režiséři: Zastaňte se sami sebe	87
Cvičení 12.1: Změna scénáře	88
Cvičení 12.2: Ve vlastní režii	89
KAPITOLA 13	
Pozitivní program: Budujte své štěstí a zdraví	91
Cvičení 13.1: Soustředte se na vše pozitivní	92
Cvičení 13.2: Změna programu, když se cítíte nešťastní	94
Cvičení 13.3: Vytváření pozitivních programů	95
KAPITOLA 14	
Učte se laskavosti: Získejte přátele	97
Cvičení 14.1: Cvičení laskavosti k sobě	99

Cvičení 14.2: Posílání laskavosti druhým	100
Cvičení 14.3: Skládání komplimentů	101
Cvičení 14.4: Představte si něco laskavého – změňte svůj mozek	103

KAPITOLA 15

Navrhňte si vlastní scénu: Připravte se na své výstupy	105
Cvičení 15.1: Připravte se	106
Cvičení 15.2: Plán dobrých výsledků	107

KAPITOLA 16

Žijte podle vlastního scénáře: Režírujte své činy	111
Cvičení 16.1: Pět otázek, které vám pomohou vytvořit vlastní scénář	112
Cvičení 16.2: Pozitivní samomluva	115
Poděkování	117
O autorkách	118