

Obsah

O autorce	9
Řekli o knize	10
Úvod	13
Váš mozek ve stresu	13
Mozek je možné změnit	15
Program vytvoření mozku odolného proti stresu	16
Jak je tato kniha uspořádána	17

ČÁST 1 Poznejte svůj stres

1. Reakce mozku na stres	21
Akutní a chronický stres	22
Mozek je neuroplastický	23
Jak Ted změnil svou automatickou reakci na stres	23
Stres a vaše emoce	24
Reakce mozku na stres	25
Fyziologická reakce na stres	27
Následky chronického stresu	32
Jak moc jste vystresovaní?	35
Závěrečné shrnutí	36
2. Proti jakému stresoru stojíte?	37
Vývojové změny	37
Velké životní události	40
Chronické stresory	44
Každodenní nepříjemnosti	49
Nepříznivé zážitky z dětství	51
Trauma	53
Jak trauma a nepříznivé zážitky z dětství ovlivňují reakci na stres	54
Jak se vypořádat se stresory	56
Závěrečné shrnutí	58

ČÁST 2 Jak uklidnit amygdalu

3. Zůstaňte v přítomnosti	61
Kořeny všímavosti	62
Všímavost a vaše amygdala	63
Co je to všímavost?	64
Charakteristiky vědomého stavu mysli	66
Všímavost: jak na to	68
Smyslové vjemy	71
Vnímání předmětů	73
Začleňování všímavosti do každodenního života	73
Jak všímavost zklidňuje amygdalu	76
Závěrečné shrnutí	77
4. Jak poznat a přijmout své emoce	79
Kulturní pohled na emoce jako překážku	79
Strategie ukotvení	80
Povolení a přijetí stresujících emocí	82
Funkční stránka emocí	85
Zvládání, zmírňování a zklidňování emocí	89
Vyjadřování emocí	91
Závěrečné shrnutí	93
5. Převezměte kontrolu nad stresem	95
Proč je důležité mít kontrolu	95
Záleží na tom, jak vidíte svůj stres	98
Posilování odolnosti proti stresu	99
Zmírnění stresu pomocí vnímané kontroly	100
Jak najít sebedůvěru nezbytnou ke zvládnutí stresu	102
Které části stresoru můžete ovlivnit?	104
Jak se přestat zabývat tím, co nemůžete ovlivnit	106
Závěrečné shrnutí	109
6. Naučte se soucitu	110
Když jsme ve stresu, tlačíme sami na sebe	110
Vysoká cena tvrdé práce	111
Mějte se sebou soucit	117
Závěrečné shrnutí	123

ČÁST 3 Kupředu s prefrontálním kortexem

7. Jak být kognitivně flexibilní	127
Integrovaná a neintegrováná reakce mozku na stres	127
Stres a kognitivní flexibilita	131
Jak překonat obavy a ruminace	133
Nekatastrofické scénáře	136
Jak odhalit a překonat myšlenkové pasti	138
Závěrečné shrnutí	143
8. Přidejte pozitivitu	144
Jak nebýt ve střehu	144
Jak překonat zaměření na nedostatek	146
Vytváření pozitivního stavu mysli	149
Jak získat pomocí vděčnosti nový pohled na věc	151
Závěrečné shrnutí	153
9. Nastavte si mysl	154
Postoj „stres je užitečný“	154
Prospěšné účinky stresu	157
Jak mít pevnou vůli	160
Závěrečné shrnutí	162
10. Jak žít zdravě, když jste ve stresu	163
Chronický stres a zánět	163
Chronický stres a tloustnutí	163
Stres a narušený spánek	165
Stres a alkohol	166
Cvičení jako protistresový prostředek	167
Cvičení jako zvyk	169
Jak zlepšit spánek	172
Jak jíst zdravěji, když jste ve stresu	175
Závěrečné shrnutí	177
Poděkování	180
Zdroje	182
Literatura	183