

Obsah

<i>Předmluva k českému vydání</i> (Michal Ondráček, Koučink Centrum, Praha)	9
<i>Předmluva: V čem jsme se poučili od svých pacientů</i> (John Horton, M.D., a Edward S. Hanzelik, M.D.)	13
Úvod: Vnitřní hra a stres	17
ČÁST PRVNÍ – STRES	25
Kapitola 1 – Kdo potřebuje stres?	27
Kapitola 2 – Naše dvě Já	40
Kapitola 3 – Seznamte se: Tvůrce stresu	54
Kapitola 4 – Alternativa k chování Boj-Útěk-Strnutí	68
Kapitola 5 – Přerazujeme na vyšší a nižší rychlostní stupeň	86
ČÁST DRUHÁ – JAK VYZRÁT NA STRES	101
Kapitola 6 – Osvojujeme si principy Vnitřní hry	103
Kapitola 7 – Strom stability	116
Kapitola 8 – Vytváříme si Osobní štít	126
Kapitola 9 – Staňte se generálním ředitelem vlastního života	137
ČÁST TŘETÍ – NÁSTROJE VNITŘNÍ HRY	147
Kapitola 10 – Nástroj 1: STOP	149
Kapitola 11 – Nástroj 2: Jsme generálním ředitelem vlastního života	158

Kapitola 12 – Nástroj 3: Tři otázky o míře kontroly	164
Kapitola 13 – Nástroj 4: Zkoušíme nový postoj	170
Kapitola 14 – Nástroj 5: Kouzelné pero	178
Kapitola 15 – Nástroj 6: Transpozice	182
Kapitola 16 – Nástroj 7: Redefinování	187
Kapitola 17 – Nástroj 8: Trojúhelník VUR	193
Kapitola 18 – Nástroje Vnitřní hry v praxi: Eileen a její příběh	197
Kapitola 19 – Používáme nástroje Vnitřní hry: Otázka života či smrti	205
Závěr: Vnitřní hra v životě člověka	215
Příloha A	
<i>Poznámky lékaře: Stres, mozek a zdraví v otázkách a odpovědích</i>	227
Příloha B	
<i>Zdroje Vnitřní hry</i>	237
<i>Poděkování</i>	239
<i>O autorech</i>	244