

Obsah

Místo úvodu	7
Stres – dvě strany mince	9
Kdy vzniká stres?	9
Automatický stres	10
Stres a adrenalin	12
Je stres vždy škodlivý?	13
Projevy mobilizace organismu	15
Jakým způsobem se stres odráží na našem zdraví?	16
Osoby se zvýšeným rizikem	18
Obranná činnost organismu	19
 Stres v zaměstnání	21
Zdroje stresu	21
Nejčastějším stresorem je zaměstnání	22
„Manažerský stres“	23
Doba trvání stresu	24
 Zjistěte úroveň svého stresu	27
Test č. 1 – Zjistěte stav svých nervů	27
Test č. 2 – Změřte svůj stres	31
Test č. 3 – Je možné nad stresem zvítězit?	35
Test č. 4 – Překáží vám stres v kariéře?	39
Test č. 5 – Stupnice ukazatelů životních změn	43
 Jak se bránit stresu	47
Rady pro manažery	47
Rady pro zaměstnance	51
Rady pro všechny	53

Relaxační cvičení	57
Autogenní trénink	57
Transcendentální metoda	59
Jacobsonova progresivní relaxace	61
Odbourávání stresu	
psychotronickou metodou	65
Každý člověk	
má obrovský mentální potenciál	65
Podstata psychotronické metody	65
Technika „bod po bodu“	66
 Čtyři stavy vnitřní rovnováhy	69
Úvod	69
Náročnost metody	71
Jsme schopni	
přirozeného uvolnění?	72
Příčiny velké spotřeby energie	73
Jakým způsobem	
je možné snížit vysokou úroveň napětí	76
Dosažení vnitřní rovnováhy	82
Síla drvoštěpa,	
hbitost veverky a klid mudrce	83
Jak vytrvat v systematickém tréninku?	83
Jak působí stavy rovnováhy?	84
Jakého stupně soustředění má být dosaženo?	84
Budeme díky čtyřem stavům	
rovnováhy zdatnější a více uvolnění?	85
Stav rovnováhy č. 1 – Uvolnění v poloze vleže	86
Stav rovnováhy č. 2 – Uvolnění vsedě	89
Cvičení pro páteř	92
Stav rovnováhy č. 3 – Uvolnění vestoje	94
Stav rovnováhy č. 4 – Uvolnění za chůze	98
Cvičení během nemoci	100
Svědectví	103