

PŘEDMLUVA

ÚVOD

Řekli jste „tréma“? ..... 15

**PRVNÍ ČÁST****ZBLOUDILÁ ENERGIE**

## KAPITOLA I

**Co je to tréma?** ..... 19

1. Anatomie emoce ..... 19

a) Dávná historie ..... 19

b) Mechanismy strachu ..... 21

c) Strachy dneška ..... 22

d) Strach vrozený a strach osvojený ..... 24

2. Od úzkosti k trémě ..... 27

a) Strastiplná slova ..... 27

b) Strach nebo úzkost ..... 29

c) Tréma, to je věc! ..... 30

3. Co trému živí ..... 34

a) Fantazie ..... 34

b) Zraněná sebeláska ..... 36

c) Nesmělost ..... 39

d) Ti druzí ..... 43

## KAPITOLA II

**U-vol-ně-te se!** ..... 47

1. Řeč ..... 47

a) Tréma nás škrť ..... 47

b) Vaši cenní spojenci ..... 49

2. Pohyb .....	61
a) Gesta a řeč .....	61
b) Gesta a pohyby z trémy .....	62
c) Správné postoje .....	64

### KAPITOLA III

<b>Tréma v různých situacích .....</b>	<b>67</b>
1. Před publikem.....	67
a) Ovládnutí tématu.....	67
b) Slyšitelnost .....	72
c) Srozumitelnost .....	73
2. Tváří v tvář posluchačům .....	79
a) Moc druhých.....	79
b) Ústní zkoušky .....	80
3. Tváří v tvář sobě samému .....	85
a) Písemné zkoušky .....	85
b) Neočekávané události.....	88
4. Před mikrofony a kamerami .....	91
a) Máte mluvit do telefonu.....	91
b) Vystoupení v rozhlase.....	93
c) Účast v televizním vysílání.....	95

### KAPITOLA IV

<b>Tolik emocí! .....</b>	<b>99</b>
1. Základní emoce.....	99
a) Strach .....	99
b) Hněv .....	102
c) Smutek.....	104
d) Radost.....	106
2. Vyjadřování pocitů.....	110
a) „Parazitní“ pocity .....	110
b) Zatrpklost .....	112
c) „Pružné“ pocity .....	113
d) Vzpomínky .....	115

## DRUHÁ ČÁST KLID, PROSÍM!

**Jak trémě předejít** ..... 119

### KAPITOLA V

**Objevte znovu své tělo** ..... 121

1. Základní výživa ..... 121
  - a) Správné stravování ..... 121
  - b) Potřeba odpočinku..... 126
2. Relaxace: uvolňující cvičení  
pro tělo i ducha..... 126
  - a) Relaxační technika ..... 126
  - b) Vizualizace ..... 129
  - c) Úspěch je ve vaší hlavě! ..... 130
3. Spánek, velké tajemství naší formy..... 131
4. Tělesné cvičení..... 134
  - a) Nezapomínejte na sport! ..... 134
  - b) Harmonie těla a ducha..... 140

### KAPITOLA VI

**Pozitivní naladění**..... 145

1. Pozitivní chování..... 145
  - a) Myslete si ano!..... 145
  - b) Prodávat a „prodávat se“ ..... 149
  - c) Jste O. K.? ..... 150
2. Pozitivní imaginace..... 158
  - a) Uspořádejte si promítání! ..... 158
  - b) Změňte program! ..... 162

### KAPITOLA VII

**Využívání času** ..... 171

1. Potřeba uspořádat si čas..... 171
  - a) Rovnováha ve stycích a činnostech ..... 171

b) Regulování úkolů.....	179
2. Převzatá tréma .....	183
a) Dovolte si ústupky.....	183
b) Zbavte se neodkladnosti .....	190

## KAPITOLA VIII

<b>Změňte úhel pohledu! .....</b>	<b>195</b>
1. Příprava.....	195
a) Uspořádání .....	195
b) Sdílení .....	200
2. Sebeúcta .....	205
a) Nebojte se prosadit!.....	205
Útok.....	207
b) Smích.....	211

## ZÁVĚR

<b>Moje přítelkyně tréma .....</b>	<b>215</b>
------------------------------------	------------

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY