

Obsah

Úvod	9
Stres v našem životě	13
Reakce těla	14
Pozor! Hrozí vyčerpání	16
Pozitivní a negativní stres	18
Psychická reakce na stres	19
Subjektivní hodnocení	20
Osobnostní charakteristika	21
Zvládací strategie	25
Ochranný štít	25
Přítomnost nepříznivých životních událostí	27
Dosavadní zkušenosti	27
Sociální opora a status	28
Dětství má také vliv	28
Škodlivé návyky	32
Momentální stav	38
Co všechno může způsobit stres	39
Moderní technologie jako pomocník, nebo škůdce?	41
Něco nás tíží méně, něco víc	43
I pozitivní události mohou mít vliv	52
Reakce na stres	54
Reakce při stresu a krátce po ní	54
Dávno, ale stále s námi	55
Když už nemůžeme	57
Nedokážeme se přizpůsobit	58
Může nám to i prospět	59
Život se může změnit k lepšímu	61
Zvládání stresu	63
Přijetí je dobrý začátek	66
Stres jako vzdálenější přítel	69
Seznámení s vlastním tělem	70

Vnímání těla a jeho reakcí	70
Vnímání těla při různých zátěžích	72
Emoce mají v těle své místo	85
Proč se nedokážu ovládnout?	88
Zvládání emočních únosů	89
Moje hlava, můj pán	91
Řídí nás hlava, nebo pocity?	96
Co nejhoršího se může stát?	100
Mít důvod proč žít	101
Rozvoj vnitřní moudrosti	103
Chování, které prospívá	118
Dělám věci včas	118
Nemusí to být perfektní	121
Přiměřená míra zodpovědnosti	122
Jedna věc v jednom čase	125
Změna návyků je to pravé	127
Vlastní zvládací strategie	128
Posílení odolnosti	131
Tělesná odolnost	133
Tělo v pohybu	137
Klidový režim	139
Dobrý spánek	145
Kvalitní strava	146
Odolnost mysli	149
Pouštím to, co bylo	150
Přítomnost je důležitá	153
Tvořím si svou budoucnost	159
Emoční odolnost	160
Schopnost sebezpozorování	162
Emoce, které prožívám	163
Vědomá práce s emocemi	164
Rozvívám empatii	164
Být pozitivní se vyplatí	170
Buduji záchrannou síť	175
Zajímám se o druhé	178
Rozvívám důvěru	179
Společná zdravá vášeň	180

Ať je nám spolu dobře	181
Přítomnost a pozornost je nejcennější	182
Silné stránky a jejich společný rozvoj	183
Energie pro život	185
Náladometr	186
Pulzující energické rytmy	187
Čtyři cesty, jak dobít baterku	189
Tělesné zdroje	190
Prostor mysli	191
Srdce, centrum emocí	208
Duchovní cesta	210
Čtyři cesty v jednom	212
Změň své ráno, změníš svůj život	213
Závěr	215
Literatura	217