

# Obsah

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Úvod. ....                                 | 15  |
| Co vám váš stres skutečně říká?.....       | 25  |
| Co si váš mozek myslí o stresu. ....       | 51  |
| <b>První reset:</b>                        |     |
| Ujasněte si, co je nejdůležitější.....     | 71  |
| TECHNIKA 1:                                |     |
| Objevte svůj Nejvyšší cíl. ....            | 84  |
| TECHNIKA 2:                                |     |
| Udělejte si svůj Zpětný plán. ....         | 89  |
| TECHNIKA 3:                                |     |
| Najděte svůj Skrytý poklad.....            | 106 |
| <b>Druhý reset:</b>                        |     |
| Najděte klid v rušném světě. ....          | 111 |
| TECHNIKA 4:                                |     |
| Uzdravte svůj popcornový mozek. ....       | 127 |
| TECHNIKA 5:                                |     |
| Spěte tolik, kolik si zasloužíte. ....     | 152 |
| <b>Třetí reset:</b>                        |     |
| Synchronizujte svůj mozek a své tělo. .... | 163 |
| TECHNIKA 6:                                |     |
| Zastav se, dýchej, buď. ....               | 166 |
| TECHNIKA 7:                                |     |
| Dýchejte zlehka.....                       | 170 |

|                                                                             |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| TECHNIKA 8:                                                                 |            |
| Dejte si dvacet . . . . .                                                   | 188        |
| TECHNIKA 9:                                                                 |            |
| Nechte se vést svými útroby . . . . .                                       | 214        |
| <b>Čtvrtý reset:</b>                                                        |            |
| <b>Nadechněte se . . . . .</b>                                              | <b>217</b> |
| TECHNIKA 10:                                                                |            |
| Řiďte se principem Mášenky<br>pro dosažení ideální hladiny stresu . . . . . | 223        |
| TECHNIKA 11:                                                                |            |
| Naučte se kouzlu monotaskingu . . . . .                                     | 228        |
| TECHNIKA 12:                                                                |            |
| Fiktivní dojíždění do práce . . . . .                                       | 236        |
| TECHNIKA 13:                                                                |            |
| Aktivujte svá lepivá chodidla . . . . .                                     | 239        |
| <b>Pátý reset:</b>                                                          |            |
| <b>Nechte vyniknout své nejlepší já . . . . .</b>                           | <b>245</b> |
| TECHNIKA 14:                                                                |            |
| Katalogizujte si svou vděčnost . . . . .                                    | 253        |
| TECHNIKA 15:                                                                |            |
| Vyjádřete se . . . . .                                                      | 256        |
| <b>Nejrychlejší cesta . . . . .</b>                                         | <b>267</b> |
| <b>Poděkování . . . . .</b>                                                 | <b>279</b> |
| <b>Poznámky . . . . .</b>                                                   | <b>282</b> |