

Obsah		97
		99
		104
	Předmluva k českému vydání	9
	Dopis rodičům a pedagogům	11
		13
1. KAPITOLA	Otázky a odpovědi	13
	Co je to úzkost?	14
	Proč si děláme starosti?	16
	Jak se vyrovnáváme s nebezpečím: boj, útěk, znehynění – a co dál	18
	Kdo má obavy a starosti?	23
	Proč si někteří lidé dělají starosti více než jiní?	25
	K čemu je má představivost dobrá?	27
	Mohu ovládat svou představivost?	28
	Co se stane, když své obavy a starosti skrýváme?	30
	Co můžeme dělat se svými obavami a starostmi?	32
2. KAPITOLA	Dozvědět se více o sobě	33
	V čem jsem už teď dobrá	34
	Jsem víc než moje starosti	35
		36
3. KAPITOLA	Dozvědět se více o obavách a starostech	37
	Běžné obavy a starosti	38
	Dozvědět se o svých obavách a starostech	40
	Mé obavy a starosti	41

	Kdy se moje starosti objevují?	42
	Jaké jsou tělesné náznaky?	43
	Běžné tělesné náznaky	44
	Co se děje v mém těle?	45
	Mozek a tělo	46
	Moje tělesné náznaky	50
4. KAPITOLA	Převzít starost o svou mysl a tělo	51
	Moje dovednosti a strategie	52
	Moje vlastní krabice na starosti	53
	Věci, které pomohly jiným dětem	55
	Cvičení mysli a těla: uvolnění a všímavost	57
	Nápady, jak se uvolnit	58
	Zjistí, zda je tvoje tělo ve stresu	59
	Skenování těla	60
	Můj relaxační seznam	62
	Brániční dýchání	64
	Uvolnění svalů: návštěva cirkusu	65
	Výroba mačkácího míčku	72
	Vytvořit si vlastní klidné místo	74
	Všímová meditace	77
	Bublinková meditace	80
	Mozkové dýchání	82
	Vyrob si pocitovou sklenici	83
	Převezmi odpovědnost za své myšlenky	85
	Hra na ustaranou žábu	87
	Jednat pozitivně, cítit se pozitivně	91
	Povídat si s druhými	92
	Být asertivní (stát si za svým)	94

5. KAPITOLA	Dělat si starosti se skutečnými věcmi	97
	Řešení problémů	99
	Čelit obavám: krok za krokem	104
	Příprava postupného plánu	109
6. KAPITOLA	Převzít odpovědnost za svou představivost	113
	Obava	115
	Kamarád, který mi pomůže	118
	„I když...“	120
	Dej si pauzu od starostí	122
	Nakresli tu děsivou věc...	123
	... a teď ji změň	124
	Ovládnout obavy	125
	Jak jsem se změnila	127
	Převzít odpovědnost za své starosti	128
	Podělit se o svůj úspěch	129
7. KAPITOLA	Pamatovat si a udržet motivaci	131
	Stupnice starostí	132
	Udělej z toho soutěž	133
	Pamatuj	135
	Můj plánovací plakát, jak na starosti	136
	Poděkování	139
	O autorech	141

Mgr. Marie Těšalová
speciální pedagožka a editorka knihy