

Obsah

| 1 | **Stres –1** **kvůli čemu takový poprask?**

Stress management	1
Co to ten stres vlastně je	1
Mozek v akci	2
Stres potřebujeme	2
Přemíra stresu	2
Dělejte s tím něco	3

| 2 | **Stresory5**

Odkud stres přichází	5
Vnitřní stresory	5
Vnější stresory	6
Proč zrovna já?	6
Z lékařského hlediska	6

| 3 | **Ovládání stresu9**

Kontrola a úleva	9
Fyzická kontrola	9
Emocionální kontrola	10
Duševní kontrola	10
Obrana před stresem	10
Udržení rovnováhy	11
Tato kniha	11

| 4 | **Cvičení I:13** **Posouzení**

4.1 Vše pod kontrolou	15
4.2 Velké věci	16
4.3 Jak reagujete?	17
4.4 Záznam emocí	18

4.5 Fyzické prověrky	19
4.6 Emocionální a duševní kontrola	20
4.7 Propadáte depresi?	21
4.8 Loterie života	22
4.9 Nad slunce jasnější	23
4.10 Jste asertivní?	24

| 5 | **Cvičení II:25** **Uvolnění stresu**

5.1 Malé úspěchy	27
5.2 Zvládnout konflikty	28
5.3 Nepohrbívat se	29
5.4 Zachytit nápady	30
5.5 Cvičením proti stresu	31
5.6 Otázka prostředí	32
5.7 Smát se na celé kolo!	33
5.8 Pročištění mysli	34
5.9 Jste to, co jíte	35
5.10 Přestávky	36
5.11 Záchvaty vzteku	37
5.12 Doteky a vůně	38
5.13 Rituální relaxace	39
5.14 Nechat si poradit od svého rádce ..	40
5.15 Tréma	41
5.16 Dělat vlny	42
5.17 Dýchání vám svědčí	43
5.18 Cestovat bez stresu	44
5.19 Vypovídat se	45
5.20 Poplácání po zádech	46
5.21 Tohle nedělejte	47

5.22 Léčivá moc čtení	48
5.23 Mrzouti	49
5.24 Zasáhnout cíl	50
5.25 Pozorně naslouchat	51
5.26 Pekelné dojíždění	52
5.27 Hrajte si!	53
5.28 Uvolněte se, prosím	54
5.29 Souhlasím ...	55
5.30 S sebou domů si ji brát nemůžete	56
5.31 Zajít si na kávu	57
5.32 Udělat si prázdniny	58
5.33 Duchovní cestou	59
5.34 Odstranit byrokracii	60
5.35 Protože já za to stojím	61
5.36 Poslat to e-mailem pryč	62
5.37 Pochodem vchod!	63
5.38 Sdílet nepříjemné povinnosti	64
5.39 Zavřít oči a spát!	65
5.40 Tohle jsem udělal já	66
5.41 Rozbitá deska	67
5.42 Souvislá diskuse	68
5.43 Hudba konejší bušící srdce	69
5.44 Protistresové kryty	70
5.45 Vyřešit to mazlíčkem	71
5.46 Život, vesmír a všechno to ostatní	72
5.47 Pryč z cesty stresorům	73
5.48 Přirozené uvolnění stresu	74
5.49 Přílišné zatížení informacemi	75
5.50 Poctivost	76
5.51 Rozdílné hodnoty	77
5.52 Stimulující prostředky zavání	78
5.53 Žádné zprávy, dobré zprávy	79
5.54 Taktika časových měřitek	80
5.55 Nezdary	81
5.56 Komplimenty jako bumerang	82
5.57 Děti	83
5.58 Meditace	84
5.59 Paretova teorie	85
5.60 Pryč se šikanou	86
5.61 Rozmazlování	87
5.62 Vypořádat se se změnami	88
5.63 Pohyb patří k životu	89
5.64 Sólový výlet	90
5.65 Brát léky, nebo ne?	91
5.66 Regulované telefonování	92
5.67 Pustit si do života trochu sluníčka	93
5.68 Ležerní oblečení	94

5.69 Uvolnit stavidla	95
5.70 Naplň plná nebo naplň prázdná	96

16 | Ještě trochu stress managementu 97

Kde najít další informace o stress managementu	97
Knihy	97
Hudba	100
Internet	101

17 | Příloha: Klíč k výběru činností 103

7.1 Náhodný výběr	105
7.2 Pořadí technik z hlediska délky jejich trvání	106
7.3 Pořadí technik z hlediska jejich frekvence	107
7.4 Pořadí technik z hlediska fyzické kontroly	108
7.5 Pořadí technik z hlediska emocionální /duševní kontroly	109
7.6 Pořadí technik z hlediska obrany	110
7.7 Pořadí technik z hlediska jejich zábavnosti	111