

Obsah

Poděkování	9
Úvod	11

ČÁST I:

Poznej strach a jeho vliv na rozhodování

1. Strach	19
Co je vlastně strach?	20
Kde se strach vzal?	21
Aspekty a projevy strachu	21
Hlubší význam strachu	24
Příčiny strachu	29
Funkce strachu	30
Strach v různých kontextech	31
Klíčové poznatky: Co pomáhá?	31
Shrnutí kapitoly	32
2. Změny	35
Co je změna z hlediska života?	36
Proč někdy nevidíme, neslyšíme nebo necítíme tak, jak to je?	38
Co je změna a proč z ní máme strach?	40
Klíčové poznatky: Co pomáhá?	43
Shrnutí kapitoly	44
3. Naše přesvědčení, programy a vzorce	45
Naše subjektivní realita	45
Klíčové poznatky: Co pomáhá?	48
Shrnutí kapitoly	49
4. Může za to (i) mozek	51
Trojjediný mozek – mozek a jeho vývoj	52
Proč máme (někdy) nepřiměřené reakce?	53
Klíčové poznatky: Co pomáhá?	55
Shrnutí kapitoly	56

5. Trauma	59
Co je trauma?	59
Jak se projevuje vliv traumatu	61
Klíčové poznatky: Co pomáhá?	63
Shrnutí kapitoly	65

ČÁST II: Podpořit sám sebe je nejdůležitější

6. Volba postoje	69
Co pomáhá?	69
7. Konec paralýzy analýzou	71
Co pomáhá?	72
8. Propojení se svými vnitřními zdroji	75
Co pomáhá?	76
9. Kouzlo dechu	79
Co pomáhá?	80
10. Výživa jako palivo pro mozek	83
Co pomáhá?	85
11. Změna vzorců a myšlení	87
Co pomáhá?	88
Shrnutí části II: Co pomáhá jako odrazový můstek ke změně?	93

ČÁST III: Jak na jednotlivé oblasti strachu ze změn?

Čeho lidé před smrtí nejčastěji litují?	96
Co s tím vším?	97
12. Strach ze změny ve vztazích	103
Rozchod nebo rozvod	105
Nové vztahy	115
Odchod dětí z rodiny	122
Říct NE druhému, něco odmítnout	129
Shrnutí kapitoly	136

137	13. Strach ze změny v oblasti životní události
137	Společné soužití, svatba, narození dítěte
146	Odchod (smrt) blízké osoby
155	Shrnutí kapitoly
157	14. Strach ze změny bydliště
165	Shrnutí kapitoly
167	15. Strach ze změny životního stylu (zdraví)
176	Shrnutí kapitoly
177	16. Strach ze změny práce a kariéry
185	Shrnutí kapitoly
187	Závěr
189	Zdroje
191	O autorech