

Obsah

10 Úvod

17 JAK HODNĚ TRPÍTE STRESEM?

19 Příčiny stresu

20 Reakce typu „útoč nebo uteč“

22 Jak vzniká stres

24 Stres a osobnost

26 Stres a životní styl

28 Působení prostředí
a chemické faktory

31 Stres a vy

32 Signály napětí

34 Podpůrné prostředky

36 Účinky akutní krize

38 Hodnocení stresu v životě

45 JAK SE CHRÁNIT PŘED STRESEM

47 Umění života

48 Být sám sebou

50 Růst a změna

55 Umění vztahu

56 Partnerské páry

60 Rodiny a skupiny

65 Umění pracovat

66 Jak si organizovat práci

68 Uspokojení v práci

69 Pracovní prostředí

70 Jak mluvit s druhými lidmi

72 Jak se vyrovnávat se zkouškami

75 Plánování času

76 Analyzování času

78 Organizování času

80 Omezte vliv stresu ve svém životě

83 Soukromí a pohoda

84 Naše soukromí

86 Vytváříme si pohodlné prostředí

88 Světlo a vzduch

89 Nábytek a zdraví

91 Strava a pohyb

92 Pohled na jídelníček

94 Bezstresová strava

96 Jaké cvičení je pro vás nejlepší?



99 JAK RELAXOVAT

101 Techniky relaxace

- 102 Relaxace a organismus
- 103 Vybíráme si relaxační cvičení
- 104 Protahování hlavy a krku
- 106 Protahování krku, zad a ramen
- 108 Protahování páteře a křížové oblasti
- 110 Procvičování dolních končetin a nohou
- 112 Obecná cvičení

115 Udržování těla v kondici

- 116 Paže a hrud'
- 118 Břišní svaly
- 120 Zádové svaly
- 122 Pánev
- 124 Dolní končetiny, kotníky a nohy

127 Dýchání

- 128 Hyperventilace
- 129 Dechová cvičení

133 Jóga

- 134 Základní sestava

147 Meditace

- 148 Polohy pro meditaci
- 150 Techniky meditace
- 152 Vizualizace

155 Masáž a akupresura

- 156 Jak se provádí masáž
- 164 Aromoterapie
- 165 Akupresura

169 VYSOCE STRESOVÉ SITUACE

171 Řešení stresových situací

- 172 Obecné zdravotní potíže
- 175 Sexuální potíže
- 177 Potíže citové a v oblasti chování
- 180 Rodinné problémy
- 183 Nepříjemné životní situace
- 185 Faktory životního prostředí
- 187 Problémy v zaměstnání
- 188 Slovníček léčebných postupů a technik
- 190 Rejstřík
- 192 Poděkování

