

# Obsah

Motto – tři podněty k zamyšlení	7
Úvod... hodně osobní	9
Když se řekne workoholik...	13
Je to nakažlivé?	17
Zřejmě to přinejmenším tušíte (a výzkumy vše potvrzují)	18
Existuje souvislost mezi workoholismem a rozvodovostí?	19
Test: Chybička se vloudila?	20
Test: Potřebujete „hůl“ na svůj „...holismus“?	22
Kontrolní otázka: Jste opravdu workoholik?	24
Test: „Big five“ a vy aneb Nevylévejte s vaničkou i dítě	27
Test: Víte, kde je „zakopaný pes“?	29
„Zemský ráj to napohled“ a realita	31
Všechno je jinak, nicméně workoholismus a jeho důsledky se příliš nemění	33
Byli tu, jsou a budou – lenoši, dřiči a pracemilové	35
Nejen workoholici znají škaredé neděle	37
Paní docentka a smůla hodná Járy Cimrmana aneb typologie	39
Typologie Steva Poppelreutera	41
Typologie Jacka Robinsona	42
Typologie Telcové a Tomka	43
Nezlobte se na zrcadlo	45
Test: Můžete aspirovat na členství v klubu workoholiků?	45
Test: Jste lehká, střední nebo těžká váha (workoholismu)?	46
Test: Práce a „papíry na hlavu“	48
Test: Kdy už nastává drogová závislost?	49
Test: Míra závislosti na práci	50
Test: Co na srdci to na jazyku?	50

Alkohol a práce v neobvyklých souvislostech	53
Test: Nejen „liguére“!	53
Fáze závislosti na alkoholu podle E. M. Jellineka	55
Gender aspekty a souvislosti workoholismu	57
Křivé zrcadlo workoholismu – zelené vdovy	60
Jak žít v manželství s workoholiky?	61
Workoholikem se člověk nerodí, ale stává	63
Vsadili jste si?	65
Není všechno zlato, co se třpytí – workoholik v práci	67
Výtah v dějinách	70
Burnout syndrom	70
Test: Trpíte syndromem vyhoření?	72
Test: Trpíte syndromem workoholismu?	73
Nakonec, každý může být tak trochu „Japonec-stachanovec“ aneb karoši	75
Test: Zastupuje vaše firma karoši nebo dokonce karojisatsu v ČR?	77
Patříte mezi workoholiky komunikačních technologií?	79
Test: Dobrý sluha, ale zlý pán	79
Test: Je vaše pracoviště workoholické?	81
Falešný workoholismus?	82
Jak si hrají (nejen) workoholici	83
Áčka a béčka	89
Test: Patříte mezi áčka?	89
Test: Kontrolní otázka na áčka	90
Test: Patříte mezi béčka?	91
Test: Mix A/B podle Anny Reynaudové (zkrácená a upravená forma)	92
Sbíráte céčka?	93
Rady nad zlato aneb Desatero pro workoholiky	97
Reálná vize cesty z workoholické krize	99
Základy přístupu „dělej, co funguje“ pro partnery workoholiků	99

Dva pohledy na jeden problém	101
Udělejte něco pro sebe	105
Tourist class	109
Pravidlo 80:20	109
Dobré a levné – každému ovšem ne vždy dostupné	109
Rychlá relaxace	110
Otevřete si krabičku poslední záchrany	110
Economy class	111
Stop technika	111
Vykřičení se v soukromí	112
Tucet výdechů pro klid a pohodu	112
Pozitivní „přeznačkování“ a chválení sebe sama	112
Sýýýr, v duši mé je mír	113
Rychlé uvolnění napětí	113
Automasáž	114
Business class	117
Východiska vlídné asertivity	117
Specifika komunikačního stylu vlídné asertivity	118
Dech je život, klidný dech = klidný život	120
Systematická relaxace, koncentrované uvolnění – autogenní trénink: Manuál AT	123
Test na úvod: Potřebujete AT?	123
Odpovědi na časté otázky zájemců o AT	125
Filipika proti misomusům	133
Úvodní lekce – naladění na nácvik AT	134
Druhá lekce: Tíha v AT, osobní formulky	137
Třetí lekce: Nácvik tepla	140
Čtvrtá lekce: Cvičení klidného dechu	141
Pátá lekce: Pozitivní pocit z celého těla, pravidelný tep srdce	143
Šestá lekce: Teplo v břiše	145
Sedmá lekce: Cvičení prožitku chladné hlavy	147
Z vandru domů	149
Jak probíhá nacvičený AT	149

## ■ Obsah

Deluxe class	155
Závěr: Etiam cum multum actum erit, omnis tamen aetas, quod agat, inveniet	157
Přečtěte si	161
Rejstřík	163