

---

# Obsah

<b>11   Stres –</b> .....	<b>1</b>
<b>kvůli čemu takový poprask?</b>	
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
<b>12   Stresory</b> .....	<b>5</b>
Odkud stres přichází .....	.5
Vnitřní stresory .....	.5
Vnější stresory .....	.6
Proč zrovna já? .....	.6
Z lékařského hlediska .....	.6
<b>13   Ovládání stresu</b> .....	<b>9</b>
Kontrola a úleva .....	.9
Fyzická kontrola .....	.9
Emocionální kontrola .....	.10
Duševní kontrola .....	.10
Obrana před stresem .....	.10
Udržení rovnováhy .....	.11
Tato kniha .....	.11
<b>14   Cvičení I:</b> .....	<b>13</b>
<b>Posouzení</b>	
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
<b>15   Cvičení II:</b> .....	<b>25</b>
<b>Uvolnění stresu</b>	
5.1 Malé úspěchy .....	.27
5.2 Zvládnout konflikty .....	.28
5.3 Nepohřbívat 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 Mrzoutí . . . . .	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 nepřijemné 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 měřítek . . . . .	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 . . . . .	97
o stress managementu	
Knihy . . . . .	97
Hudba . . . . .	100
Internet . . . . .	101

## 17| Příloha: Klíč k výběru činností .103

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