

Obsah

Předmluva	9
1. Nejste sami	15
Jsme zranitelní	15
Téma našich obav	16
Cena za svobodu	18
Optimismus a nové pohledy	19
2. Maria a Erik	23
Mariiny noci	23
Erikův temný podtón	25
3. Psychologie obav	29
Strach, úzkost, stres, obavy – co je co?	29
Začarovaný kruh	33
Když utíkáme od srdce k hlavě	34
Nízká odolnost vůči nejistotě	35
Proč se obáváte?	37
Vaše biologie	37
Vaše zkušenosti	38
Duševní aktivita – duševní klid	39
Zlomové situace a překonávání obav	40
Předsudky nás činí zranitelnými	41
Psychická flexibilita a rigidnost	41
Životní pravidla – o tom, co bychom měli	42
O myšlenkovém tenisu	44

Obavy z obav... a obavy z toho, že žádné obavy nemáme . . .	44
Potřeba kontroly – obavy jako falešná příprava na potíže . .	45
Obavy a emoce	46
Proč máme emoce?	47
Funkce emocí	50
Když se kladné a záporné pocity prolínají	51
O základních a odvozených emocích	52
Pocit vlastní hodnoty a sebevědomí	54
Co děláte, když vás sužují obavy?	56
Odvádění pozornosti	56
Vyhýbavé chování	57
Obavy jako nepostradatelný pomocník	
při řešení problémů a plánování budoucnosti	59
Obavy jako projev empatie a péče	60
Obavy a vztahy	62
Odvaha přestat vyžadovat ujištění od ostatních	62
Odvaha se otevřít	63
4. Biologie obav	67
Obavy a mozek	67
Mozek pátrá po hrozbě	68
Starší mozek vás pohání vpřed	70
Mladší mozek vás drží v šachu... a vytváří obavy	71
O příliš reaktivním mozku	72
Signální substance a hormony	74
Signální substance	74
Hormony	75
Obavy v těle	77
Obavy a stres	78
5. Filozofie obav	83
Filozofie a psychologie – dva sourozenci	84
Existencialismus – o svobodě, volbě a zodpovědnosti	84

Žít autenticky – o touze po jistotách a riskování	86
Strávit život čekáním	88
Vybrat si – zisk a jeho cena	89
O konkurenci	90
Samota – největší zdroj našich obav	92
Lék proti samotě – komunikace	93
Samota a závislost	93
Stud a samota	94
Strach ze smrti	95
Obavy v různých fázích života	96
Pozitivní perspektiva	98
6. Jak zvládat obavy	103
Náhled na život	104
Životní kompas – najděte svůj vlastní směr	104
Mějte život v rovnováze – určete si priority	108
Všímavost	110
Přijetí	117
Změňte perspektivu	120
Pochopení a sebekéče	123
Otevřete se ostatním – vyjadřujte se jasně	125
Sebepoznání a praktické dovednosti	127
Zmapujte svoje obavy	127
Naučte se lépe snášet nejistotu – pokořte své bezpečnostní hranice	131
Upravte svoje děsivé představy	135
Řešení problémů	139
Využijte k úlevě své tělo a smysly	141
7. Doslov	147