

Obsah

Úvod	9
------------	---

1. KAPITOLA **Mindfulness**

Co cítím?	14	Pěstování vděčnosti	22
Žonglování myšlenkami	15	Všíímavé krůčky	23
Kde to cítím?	16	Oblaka na obloze	24
Co se mi honí hlavou?	17	Ustupte o krůček	25
Co mám rád/a... a co nemám rád/a ..	18	Mentální mapa mého dne	26
Strnutí a uvolnění	19	Klidné lahvičky	27
Dýchání na čtyři doby	20	Meditace milující laskavosti	28
Pořád mě něco rozptyluje!	21		

2. KAPITOLA **Sebeúcta**

Co mám na sobě rád/a	30	Laskavý přístup k vlastnímu tělu	38
Rozpoznání samomluvy	31	Poučení z chyb	39
Překážkový běh	32	Moje vysněné prázdniny	40
Slavné chybičky	33	Jsem prostě nejlepší	41
Co je pro mě důležité	34	Malý notýsek s velkými cíli	42
Co si říkám?	35	Oblíbené hodnoty	43
Co mi sdělují sociální sítě?	36	Afirmační karty	44
Překážky přátelství	37		

3. KAPITOLA **Komunikační dovednosti**

Aktivní naslouchání	46	Slyšíme očima	56
Uhodni mou emoci	47	Věty v první osobě jednotného čísla	55
Nech si bonbon!	48	Skupinová debata	56
Upřímná omluva	49	Mezi čtyřma očima („oční kontakt“)	57
Mohl/a bys mi to prosím vysvětlit? ..	50	Zpětná vazba	58
Oslovte své posluchače	51	Komunikace při hře	60
Pasivní, asertivní, nebo agresivní?	52	Jsem hvězda!	60
Co říká držení těla	53		

4. KAPITOLA **Zvládání stresu**

Dobrý a špatný stres	62	Zbavte se stresu	70
Co mě stresuje?	63	Využití volného času k překonání stresu	71
Jak stres působí na tělo	64	Obavy z budoucnosti	72
Stres z prokrastinace	65	Tlak rodiny	73
Stres z dokonalosti	66	Tlak vrstevníků	74
Antitresový míček	67	Získání odolnosti vůči stresu	75
Tři dovednosti pro zvládání stresu	68	Učení nemusí být mučení	76
Progressivní svalová relaxace	69		

5. KAPITOLA **Zvládání zlosti**

Jak reaguji na zlost	78	Měřidlo zlosti	86
Co ve mně vyvolává zlost?	79	Víc než jen naštvanost	87
Vybíjení zlosti	80	Zastav se... dýchej... úleva	88
Zlost ve mně	81	Moje zašívárna	89
Výkřik	82	Uklidňující playlist	90
Důsledky mé zlosti	83	Odezva na zlost	91
Nervy ze sociálních sítí	84	To nejsi ty	92
Terče zlosti	85		

6. KAPITOLA **Úzkost**

Portrét úzkosti	94	Obavy jako překážky	102
Pět největších obav	95	Člověče, neboj se	103
Automapa úzkosti	96	Meditace hory	104
Úzkost: nejen myšlenky	97	Odmlouvání obavám	105
Titulky úzkosti	98	Odezva... ne reakce	106
Obava, nebo úzkost?	99	Moje bezpečné místo	107
Úzkostné reflexy	100	Plán zvládání úzkosti	108
Jak na mě působí úzkost	101		

7. KAPITOLA **Deprese**

Jsme propojeni	110	Hra na vděčnost	118
Hýbejte se... bude vám líp	111	Rychlé navázání kontaktu	119
Taneček na vybití emocí	112	Zapředění rozhovoru	120
Usmívání celým tělem	113	Můj volný čas	121
Zaplňte svůj šťastný prostor	114	Péče o sebe	122
Autoportrét se zavazanýma očima .	115	Překážková dráha	123
Rozchodte myšlenky	116	Využití vloh	124
Moje komunita, moje možnosti	117		

8. KAPITOLA Šikana

Kdo šikanuje?	126	Odejít je v pohodě	134
Typy šikany	127	Tiché mantry pro posílení	135
Postavte se šikaně	128	Superjá!	136
Screenshotty kyberšikany	129	Jak si zvýšit sebevědomí	137
Urážlivá slova	130	Bude nás víc, nebudeme se bát vlka nic	138
Asertivní chování	131	Bezpečnost na internetu	139
Není to vaše vina	132	Oznámení šikany	140
Sebevědomý postoj	133		

9. KAPITOLA Trauma

Zažil/a jsem trauma?	142	Zvládání traumatu	150
Sdílení vlastního příběhu	143	Tíživé myšlenky	151
Trauma není moje vina	144	Prodávání těžkých chvil	152
Označení obtížných emocí	145	Pět smyslů	153
Záblesky traumatu	146	Budování podpůrného systému	154
Spouštěče traumatu	147	Zamyšlení nad traumatem	155
Návrat k zálibám	148	Portrét uzdravení	156
Chyťte své trauma	149		

10. KAPITOLA Zármutek

Zármutek vlastními slovy	158	Nejste v tom sami	166
Jak chutná zármutek	159	Zármutek si žádá čas	167
Vina za přežití	160	Můj deník zármutku	168
Smích pomáhá	161	Upomínková krabička	169
Předtím a potom	162	Rozmluvy s vrstevníky	170
Tvůrčí truchlení	163	Psaní dopisu	171
Pohybem ke zdraví po ztrátě	164	Oproštění	172
Rozvrh péče o sebe	165		

O autorovi	175
------------------	-----