

Obsah

Poděkování	7
Úvod	9
I. Prozkoumání stresu	15
II. Základní prvky přístupu IMPACT pro zvládání stresu	29
1. Pamatuj si mě	30
2. Pozorně poslouvej	33
3. Vytvořte si to!	35
4. Kdybych byl zvířetem	37
5. Pohyby v kruhu	41
III. Myšlení a cítění	43
6. Hádej, jak!	44
7. Příběhy o obavách	46
8. Tvary	48
9. Představte si, že jste napjatí a že jste uvolnění	51
IV. Zkoumání strategií	55
10. Uhádni hlas	56
11. Vnímejte své tělo	58
12. Alternativní progresivní relaxace	62
13. Vědomé dýchání	63
14. Spojení kontroly dechu a představivosti	66
15. Vědomá „židličková“	67

16. Tající ledová socha	69
17. Přepněte se	71
18. Cesta za představou	73
19. Loutky	75
20. Zaměření na zelené plochy	77
21. Masáž v kruhu	79
22. Kreslení podle hudby	81
V. Sebezklidnění	83
23. Uklidňující vrtění	84
24. Krátká zklidňující relaxace	85
25. Buď v klidu	86
26. Příprava na poslech	87
VI. Zklidnění a dokončení	89
27. Zabalte si kufr (nebo batoh)	90
28. Zklidňující hry s padákem	91
29. Kruh na závěr	92
VII. Pracovní listy	93
Doporučená literatura	109
Další autorčiny knihy z Portálu	111