

Vsebina

TAKO	9
Namesto uvoda	9
ŽIVLJENJE JE	11
Sprostitev in žalitev	11
Življenje je lepo	11
Več miru, manj trpljenja	12
Veliko je načinov sprostitev	13
Knjiga, film	14
Prava mera vsega	15
Bivanjska praznina	15
Psihoterapevtski meni	16
Gospodarska kriza	17
Življenje je daljše	18
Je kdaj dovolj?	19
Prestrašeni ljudje ne razmišljajo	20
Narcisizem	21
Življenje v mestu	23
Kultura in vitalnost osebnosti	24
Neenakost	26
Sram	26
Srečneži	27
Petinšestdeset	28
Ljubezem v času osamljenosti	31
Dr. Jekyll in mr. Hyde	32
Judovski ateist	32
STRES	34
Stres na delovnem mestu	34

Skrivnost partnerske sreče	36
Hvalnica počasnosti	37
Teorija opeke	38
Ultimativni stresor	39
Sproščeni starši, sproščeni otroci	41
Kulturni šok	44
Pogled med zvezde	44
Zanikanje	45
Dvom je pomemben	45
Svobodna volja je mogoče iluzija	46
ŠE VEČ O STRESU	47
Svetovna zdravstvena organizacija o stresu	47
Malo fiziologije stresa	47
Nivoji stresa	48
Ni vse stres, kar je stresu podobno	49
Vsaka nova izkušnja nas spremeni	51
Tudi otroci trpijo	51
Pet vrst pacientov	53
Definicije stresa nekaterih raziskovalcev	54
Stresorji	55
Tesnoba – anksioznost	56
Teorij je kot listja in trave	57
Stresna sreča, pekel in nebesa	58
Ženski možgani, moški možgani	59
Prepoznavanje stresa	59
Za telesnimi simptomi so psihološki procesi	60
Pogovor o stresu	62
Posttravmatska stresna motnja	63
Začarani krog	65
Spanje je res pomembno	66
Različni vidiki stresa	67

NA POMOČ ...	69
Kako zmanjšati stres	69
Recept proti stresu	71
Motivirati vas želim za sprostitveno tehniko	74
Meditacija	75
POSEBNE POTREBE ...	77
Starši otrok s posebnimi potrebami	77
ZGODBE ...	79
Moje življenje 1	79
Moje življenje 2	81
IMAJO KAJ SKUPNEGA?	85
Psihogeni napadi	85
Trema	87
Spolnost	87
Dolgčas	87
OCENA STRESA	89
Vrstni red stresnih dogodkov	89
Lestvica za izračun stresne izpostavljenosti	89
NOTRANJE ZADEVE	92
Značilnosti tipa A	92
Notranja ura	92
Aleksitimija	93
Bolečina	95
PLACEBO, NOCEBO	97
Placebo	97
Nocebo	97

AVTOGENI TRENING	99
Uvod v avtogeni trening	99
Zgodovina je učiteljica	100
Opozorilo	106
Zdaj pa učenje avtogenega treninga	109
Razmere za izvajanje avtogenega treninga	111
Položaji za izvajanje vaj avtogenega treninga	115
Namen, odločitev, cilj	117
Priprava na avtogeni trening	118
Obrazci	120
Sem popolnoma miren	121
Preklic je vrnitev v normalno stanje	123
Prva vaja: Teža	125
Druga vaja: Toplota	129
Tretja vaja: Srce	133
Četrta vaja: Dihanje	137
Peta vaja: Sončni pletež	144
Šesta vaja: Čelo	147
Kaj in zakaj dvajset- do tridesetkrat?	149
Višja stopnja avtogenega treninga	152
ISKANJE OTOKA	154
Zaključek	154
Grčija, Kos, 23. 9. 2014	158
Otok Kos	158
VIRI, LITERATURA, PRIPOROČILA ZA BRANJE IN OGLED FILMOV	161