

SPIS TREŚCI

Poznajemy mechanizmy własnego stresu.....	17
Kartezjańskie i holistyczne postrzeganie człowieka w medycynie.....	17
Stres mobilizuje do życia i działania.....	18
Stres a stresory.....	18
Eustres a dystres - nasze prawo wyboru.....	26
Funkcjonalne prawa stresu.....	28
Dynamika reakcji człowieka na stresory w stresie długotrwałym oraz w pourazowych „złogach” stresowych . .	39
Nadmierny skumulowany stres (dystres) i jego działanie u człowieka.....	40
Emocje a stres.....	43
Komunikowanie swoich emocji i stresu, asertywność społeczna.....	46
Kompleksowa strategia pracy z własnym stresem.....	51
Indywidualna strategia życia człowieka - regulator zadaniowy stresów w polu sytuacji człowieka.....	53
Inteligencja emocjonalna a stres.....	56
Syndrom wypalenia emocjonalnego.....	57
Różne zmienne stresu: jak radzić sobie z tremą?.....	58
Przeżywanie stresu a pleć.....	61
Dynamika przejawiania się stresu a wiek człowieka.....	62
Stres a miejsce zamieszkania i klimat.....	63
Mechanizmy stresu zawodowego: stres a praca	64
Dylemat wyboru: więcej stresu, osiągnięcia i satysfakcje czy unikanie stresu, życie bezbarwne i jałowe?	64
Pole sytuacji stresogennnej, w którym działamy - na ile jest ono przejawem splotu okoliczności (losu, przez naczenia, itp.), a na ile możemy je aktywnie i samodzielnie kształtować?.....	65
Szczegółowe techniki pracy z własnym stresem.....	67
Twoja własna „ścieżka” radzenia sobie ze stresem.....	69
Techniki radzenia sobie ze stresem - „zauijaj naturze”.....	69
Techniki antystresowe - „wsluchaj się w siebie”.....	72
Techniki elementarnej regulacji własnych emocji i stresu.....	72
Techniki przewietrzenia „przesądów” i przestarzałych nawyków myślowych.....	73

Najprostsze ćwiczenia relaksacyjne	73
Ćwiczenia relaksacyjne oddechowe	74
Antystresowe rozciąganie mięśni	75
Terapia wodą, czyli hydroterapia	76
Relaksacja poprzez muzykę, czyli muzykoterapia	76
Trening relaksacyjny przygotowujący do medytacji	77
Terapia poprzez kołysanie	78
Terapia poprzez przebywanie ze zwierzętami	78
Terapia śmiechem	79
Terapia obowiązku mądrej pogody ducha	81
Technika „plodozmianu”	81
Technika godziny na rozwiązywanie problemów	81
Techniki notatek, czyli „wypisania stresu i emocji”	82
Technika „dam sobie z tym radę”	82
Taktyka „moczarki kanadyjskiej”	83
Reiki - terapia przez dotyk	83
Terapia światłem i koloroterapia (chromoterapia)	84
Akupunktura w terapii stresu	86
Akupresura w terapii stresu	89
Refleksologia w terapii stresu	90
Technika biofeedbacku (BFB) w sterowaniu własnym reagowaniem	91
Techniki laboratoryjnego odreagowywania stresu (m.in. rebirthing)	91
Zastosowanie jogi w pracy ze stresem	91
Transcendentalna medytacja (TM)	93
Trening ekspresji dla rozładowania energii	93
Terapia stresu ruchem sport, rekreacja	94
Techniki terapii grup wsparcia terapeutycznego	95
Terapia stresu w konsultacji z psychoterapeutą	96
Techniki medytacji zeń	99
Treningi wizualizacyjne	100
Technika świadomego śnienia	102
Techniki terapeutyzowania nadmiernych napięć snem	103
Trening autogenny J.H. Schultza	105
Technika Alexandra	105
Techniki masażu specjalistycznego	106
Wibromasaże i inne techniki fizjoterapii	107
Metoda J. Silvy - trening kontroli umysłu (DU)	107
Trening relaksacyjny metodą E. Jacobsona	110
Terapia stresu według założeń M. Eriksona	110
NeuroLingwistyczne Programowanie (NLP) na rzecz radzenia sobie ze stresem	111
Stymulowanie rytmu mózgu jako wyodrębniony trening relaksacji	111
Medytacyjne wyciszenie umysłu	113
Technika „tydzień wakacji w minutę”	115
Trening afirmacyjny (laboratorium afirmacji)	115
Techniki budowania marzeń	117
Techniki odreagowania emocji laboratoryjnie, np. żalu	117
Techniki polinezyjskich kahunów	118
Indiańskie techniki pieśni i opowieści	125
<i>Desiderata</i> , czyli przesłanie	126

Technika miejsc mocy australijskich Aborygenów	127
Antystresowe działanie teng shui	128
Antystresowe działanie tai chi	130
Powierzenie stresu i życiowych napięć losowi, np. w „I ching”	131
Afrykańskie techniki uzdrawiania	132
Techniki stymulacji rozwoju	133
Techniki dynamizowania lub regulowania przepływu energii (prany)	134
Techniki pozytywnego myślenia	135
Technika „daj czas problemom, aby dojrzało w Tobie ich rozwiązanie”	136
Trening rozwoju zainteresowań i twórczego rozwiązywania problemów	137
Technika komunikowania własnych emocji	138
Trening komunikowania emocji i stresu	138
Technika algorytmu działania (nastawienie na zadanie)	139
Technika budowania wyrównanych relacji z otoczeniem	139
Techniki obrony przed presją lub manipulacją i przed związaniem z tym stresem	140
Techniki obrony przed agresją i indoktrynacją	142
Sztuczki w radzeniu sobie ze stresem	143
Elementy treningu pamięci w związku ze stresem	143
Ćwiczenia skupiania się (tratakarn)	143
Trening przekształcania negatywnych emocji wywołanych stresem w konstruktywne działania życiowe . . .	144
Technika „wygadania” stresu	144
Technika radzenia sobie ze stresem choroby	144
Modlitwa przynosząca ulgę w długotrwałym stresie	146
Techniki uzdrawiania mocą ducha	146
Techniki hipnozy w terapii stresów	147
Techniki terapii antystresowej pracą, terapią zajęciową	148
Techniki postu, ascezy	148
Tęsknota za prostotą życia	149
Technika wyciszającego milczenia	149
Ermy - wyciszanie psychiki	149
Trening budowania siły psychicznej	150
Terapia stresu poprzez poszukiwanie mocnych wrażeń	150
Technika „pływania w powietrzu”	151
Techniki opanowywania i samodoskonalenia według hinduskich ksiąg wedyjskich	151
Preparaty i mieszanki ziołowe	152
Zastosowanie mikroelementów i biopierwiastków w stresie	153
Stres a piwo	154
Stres a wino	155
Stres a mocne alkohole	156
Przegląd antystresowych rad	156
Bibliografia	159