

Życie w stresie. Jak okiełznać lęki.

Autor: [Nicole Truckenbrodt](#)

Zatrzymaj się i pomyśl, czy:

- tracisz kontrolę nad swoim życiem?
- adrenalina rozsadza Ci głowę?
- gubisz się w priorytetach?

A może dopadł Cię stres?

Coś Cię ogranicza i tłamsi Twoją energię? Odczuwasz na przemian frustrację, agresję i apatię? Dziesiątki różnych czynników wpływają na Twoje zdrowie psychiczne, choć z wielu nawet nie zdajesz sobie sprawy! Konflikty w pracy czy niezdrowe relacje w domu to tylko niewielka ich część. Stres jest chorobą cywilizacyjną, przed którą trudno uciec. Możesz jednak skutecznie go zwalczać i nie pozwolić mu przejąć kontroli nad własnym życiem.

Książka zawiera wiele inspirujących historii, w których przejrzyś się niczym w lustrze. Ogromna liczba cennych wskazówek pozwoli Ci dostrzec Twoje relacje z otoczeniem w zupełnie nowym świetle. Ważną częścią lektury są również techniki rozładowywania i unikania stresu. Wreszcie poczujesz, co znaczy oddychać pełną piersią bez bolesnego klucia w dołku. Dobre samopoczucie to pierwszy krok do egzystencjalnej idylli. Odważ się zrobić kolejny!

Mały słowniczek zestresowanej istoty:

- czas -- opanuj i zorganizuj,
- wypalenie zawodowe -- zauważ w porę i uniknij,
- spirala stresu -- wyluzuj zamiast nakręcać,
- sens i cel -- odnajdź i stosuj,
- odkładanie na później -- zaniechaj i zwalczaj.

Spis treści:

O autorce (5)

Wstęp (7)

1. Czynniki stresogenny - codzienny pośpiech - pułapka wydajności (9)

- Praca aż do upadłego (9)
- Kiedy widzisz pojedyncze drzewa, a nie dostrzegasz lasu... (12)
- Jak ja to wszystko pogodzę? (15)
- W poszukiwaniu straconego czasu... (19)
- Proszę załatwić to natychmiast! (21)
- Kto właściwie stoi za sterem? (23)
- O poszukujących sukcesu i zapobiegających porażkom (26)
- Nigdy mi się to nie uda! (28)
- Jak nudno... (30)

- Między przewijaniem a treningiem - jak pogodzić obowiązki rodzicielskie z aktywnością zawodową? (32)

2. Zgłasza się ciało (37)

- Gdy adrenalina wypełnia ciało (37)
- Zbyt duża presja (40)
- "Zasłużyłem sobie na to" (42)
- Garb i spółka (44)
- Bez zahamowań (46)
- Dbalność o siebie - najlepsza opieka (47)

3. Stres wywoływany przez otoczenie - konflikty w pracy (49)

- To znowu oni! (49)
- Co oni o mnie myślą? (51)
- Jak to powiedzieć? (53)
- O miłej dziewczynce i twardych chłopakach (54)
- Gdzie ja jestem? (56)

4. Zmęczony i wypalony - gdy nic się nie udaje (59)

- Złe samopoczucie od samego rana? (59)
- Utrata wątku (62)
- Łapanie dwóch srok za ogon? (64)
- U kresu sił (66)

5. Dobry plan to połowa sukcesu - porządkowanie i odpuszczanie (69)

- Pilne czy ważne? (69)
- Nie rozmieniaj się na drobne (71)
- Bez sensu i celu? (73)
- Jeżeli nie ja, to kto? (74)
- Jeden za wszystkich (75)
- O co dziś możesz się zatroszczyć... (77)
- Zrzucanie balastu (78)
- Wszystko idealnie zaplanowane? (78)
- Zwolnij, szkoda życia (80)
- Czas rządzi światem! (81)
- Od czego mam zacząć? (82)

Słowo końcowe (85)

Bibliografia (87)

Zalecana literatura (89)