

TARTALOM

ELŐSZÓ: A stressznek ára van 8

BEVEZETÉS: Amitől kiver a veríték 10

ELSŐ RÉSZ: A stressz természete

I. A kimerült ember 16

Nem bújhatsz el – A munka szamurájai – Hibát hibára – Konfrontáción innen és túl – Gyilkos sövény – Különben Ninive felfordítatik – *Első gyakorlat: Stresszküszöb*

II. Elvesztett nyugalom 33

Amin egy ember átmehet – Az élet sava-borsa – Montreáli patkányok – Ugyanaz a tűz – Villogó kék fény – *Második gyakorlat: Kiváltott válaszok*

III. Az izgatottság hullámai 50

Felborzolt szőr – Görög betűk logikája – Alfára hangolva – Lidércek tartománya – Kialavatlanul – Az idegtudomány szent grálja – Lélekjelenlét – *Harmadik gyakorlat: Nyugodt alvás*

IV. Történt valami? 64

Stresszérzékenység – Miért fáj? – Hogy éled meg? – A legapróbb jelzések – Mozdulatlanságba dermedve – Túlélők klubja – *Negyedik gyakorlat: Átéleléselemzés*

V. Lelkünkre mért csapás 77

Darabjaira hullott feltevések – Elárasztott képességek – A félelem áramkörei – Eltűnt emlékek – Kísért a múlt – A stressz butít – *Ötödik gyakorlat: Traumáim*

MÁSODIK RÉSZ: A stressz folyamata

VI. Érzelmeink intelligenciája 88

Csak semmi pánik – Végzetes felindulás – A riadókészültség vegykonyhája – Két mintázat – Egekbe szökött vérnyomás – Lassú méreg – Őrszem az agyban – *Hatodik gyakorlat: Stop! Go!*

VII. Tisztázzuk a helyzetet 103

Képzelt stressz – Ahol a bent és a kint találkozik – Énünk hatékonysága – Belső monológ – Mire számíthatok? – Kontroll – Hogyan állsz hozzá? – Elköteleződve - *Hetedik gyakorlat: Mintázás*

VIII. Test és lélek tánca 124

Fenyegetésként megélve – Testbe vezetett lelki feszültség – Az elnökök gyorsabban öregszenek – A csendes gyilkos – A stressz mint fertőzés – Hajlam kérdése – A tökéletes egészség mítosza – *Nyolcadik gyakorlat: Munka-élet integritás*

IX. Hogy érzed magad? 143

„Stresszes érzések” – A félelem kerekének középpontja – Csatát veszítve – A féltékenység ára – Palackba zárt kétely – Amikor kihoznak a sodrunkból – Farkasszemet nézve – Dögölj meg – Mérgezett hangulat – Pukkadj meg – *Kilencedik gyakorlat: Érzelmi nagytakarítás*

X. Ami nem hagy nyugodni 166

Az ego vészjelzője – A teljesítmény tüze – Az aggodás amulettje – Derült égből – Nappali ördög – Számkivetettek – Csak veszíthetsz – *Tizedik gyakorlat: Belső mantra*

HARMADIK RÉSZ: A stressz leküzdése

XI. Teremtő gondolatok 183

Láthatatlan erők – Soha meg nem történt – Életünkről szóló mese – Káros gondolatok – Stresszben edzett emberek – *Tizenegyedik gyakorlat: Kétlépcsős módszer*

XII. Csak még egy pohárral 197

Nyolcvan százalék – Kábító vegyületek – Koporsószőg – A mérleg nyelve – Egy tablettányi nyugalom – Fokozatosság – A nyugalom kultusza – *Tizenkettedik gyakorlat: Lépésről lépésre*

XIII. Stressz, amely a bölcsőt ringatja 217

A végzet génjei – Öröklött különbségek – Stressz az anyaméhben – Egymás stresszorai – Korai sebekkel – Érzelmi akadályverseny – Egyenlőtlen esélyek – Gyermekkorra vetülő árnyék – *Tizenharmadik gyakorlat: Iránytű*

XIV. Mutasd a tüneted, s megmondom ki vagy 239

Egyéntől függ – Élmény mindenek felett – Kognitív közvetítők – Női stressz: az érzelmek középpontjában – Férfi stressz: távol az intim interakciótól – Bátor férfiak, érzelmes nők – *Tizennegyedik gyakorlat: Élménykeresési mutató*

XV. Mások között 259

Társas kötelék – Elszigetelve – Akarsz róla beszélni? – Életünk legfontosabb társas közege – Beteljesült élet – *Tizenötödik gyakorlat: 90 másodperc*

NÉV ÉS TÁRGYMUTATÓ 275

HIVATKOZÁSOK JEGYZÉKE 280