

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

Zrozumieć stres. Jak nie dać się nerwom i zadbać o spokój

Autor: Christoph M. Bamberger
Tłumaczenie: Justyna Palusińska
ISBN: 978-83-246-1316-8
Tytuł oryginału: [Stress-Intelligenz](#)
Format: A5, stron: 176



Dbaj o lekkość swojego bytu:

- spójrz w oczy Twoim najgroźniejszym stresorom
- dowiedz się wszystkiego o wewnętrznej walce hormonów
- oszacuj straty w postaci chorób, schorzeń i niepożądanych reakcji organizmu
- pokonaj stres na zimno!

Zawiera testy na określenie poziomu i typów stresu

*Znajdź czas na pracę, to cena sukcesu. Znajdź czas na relaks, to tajemnica młodości
(źródło irlandzkie)*

Piętrzące się obowiązki, uciekające terminy, kolejne wyzwania. Pretensje szefa, humory narzeczonej, płacz dziecka. Manewrujesz między przyspieszonym biciem serca, kolejną bezsennością i ogarniającym Cię poczuciem bezsilności. Czy budzisz się zmęczony i z niechęcią myślisz o tym, co przygotował dla Ciebie nowy dzień? Zauważyłeś u siebie niezdrową pobudliwość, a może – przeciwnie – w zasadzie nie masz na nic ochoty?

Jeśli towarzyszą temu trudności wegetatywne, sztywny kark, bóle głowy, napięcie mięśni, diagnoza jest prosta. Jesteś nosicielem najbardziej popularnej choroby cywilizacyjnej. Zapadłeś na stres.

Stres stanowi Twoją codzienność. Jednak nie musi szkodzić Twojemu zdrowiu, a zamiast tego może chronić Cię przed szkodliwym wpływem środowiska. Wystarczy tylko, że okażesz się od niego sprytniejszy! Z tego wyjątkowego poradnika dowiesz się, jak obniżyć poziom stresu, aby długotrwale pozostać zdrowym i pełnym energii. Twoim drogowskazem stanie się metoda inteligentnego postępowania ze stresem, która zawiera wiedzę, czym jest właściwie stres i co on powoduje w ludzkim organizmie. Nie oznacza to zmiany stylu życia na poszukiwanie bezstresowego otoczenia oraz unikania wszelkich stresorów. Metoda ta pomoże Ci za to odnaleźć równowagę między tymi dwoma przeciwnymi biegunami.

Sześć ważnych kroków inteligentnego postępowania ze stresem:

- Zrozumienie, czym jest stres
- Rozpoznanie, skąd on się bierze
- Zapoznanie się z działaniami prewencyjnymi
- Znalezienie indywidualnej metody relaksacyjnej
- Zrzucenie balastu
- Właściwe gospodarowanie czasem

Spis treści

Przedmowa

Dlaczego potrzebujemy inteligentnego postępowania ze stresem	7
---	---

Część I

Zrozumieć stres	11
Czym jest stres	13
Co wywołuje stres	20
Jak objawia się stres	27
Co stres ma wspólnego z hormonami	34
Kiedy i jak stres powoduje choroby	44
Dobry stres a zły stres	52
Stres a seks	59
Stres a starzenie się	64

Część II

Rozpoznać stres	69
Jak bardzo jesteś zestresowany	71
Czym są Twoje stresory	76
Jaki typ stresu przejawiasz	78

Część III

Zredukować stres	83
Trzy „Z” inteligentnego postępowania ze stresem	85
Pierwsze „Z” inteligentnego postępowania ze stresem — zastosowanie medycznej prewencji	89

Ruch — supernarzędzie pierwszego „Z”	91
Zwalczanie wolnych rodników	
— narzędzie pomocnicze pierwszego „Z”	99
Wypróbowanie leków antystresowych	
— narzędzie pomocnicze pierwszego „Z”	103
Drugie „Z” inteligentnego postępowania ze stresem	
— zbudowanie mentalnej siły	112
Odprężenie — supernarzędzie drugiego „Z”	114
Osobiste dogmaty	
— narzędzie pomocnicze drugiego „Z”	130
Źródło spokoju ducha	
— narzędzie pomocnicze drugiego „Z”	139
Trzecie „Z” inteligentnego postępowania ze stresem	
— zarządzanie stresorami	144
Zrzucenie balastu — supernarzędzie trzeciego „Z”	145
Określenie priorytetów	
— narzędzie pomocnicze trzeciego „Z”	157
Inteligentne zarządzanie czasem	
— narzędzie pomocnicze trzeciego „Z”	160
Podziękowania	165
Skorowidz	167