

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

|   |   |
|---|---|
| <b>Dlaczego potrzebujemy<br/>inteligentnego postępowania ze stresem</b> ..... | 7 |
|---|---|

## Część I

|  |    |
|--|----|
| <b>Zrozumieć stres</b> .....             | 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

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>Rozpoznać stres</b> .....         | 69 |
| Jak bardzo jesteś zestresowany ..... | 71 |
| Czym są Twoje stresory .....         | 76 |
| Jaki typ stresu przejawiasz .....    | 78 |

## Część III

|   |    |
|---|----|
| <b>Zredukować stres</b> .....   | 83 |
| Trzy „Z” inteligentnego postępowania ze stresem .....   | 85 |
| Pierwsze „Z” inteligentnego postępowania ze stresem<br>— 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 |