

OBSAH

Než začnete číst

Vám, kteří jste psali tuto knihu se mnou

PRVNÍ ČÁST: VE STRESU NEJSME STEJNÍ

Rychlé zklidnění pomůže jen dočasně

Nejde jen o emoce a vztahy

Proč nestačí jeden návod pro všechny

Proč potřebujeme Teorii typů

Kdy stres posiluje a kdy už ne

Když se ze zátěže stane chronický stres

Co v této knize najdete

Když se v popisu stresu poznáte až příliš

Partnerské vztahy

A co děti a dospívající?

Méně tlaku, víc porozumění

DRUHÁ ČÁST: CO SE DĚJE VE STRESU A JAK SE VRACÍME KE KLIDU

Stres nemusí být nepřítel

Stresor není totéž, co stres

Z jakých signálů si mozek skládá obraz situace

Proč nás některé situace stresují víc než jiné

Když nás stresová aktivace mobilizuje

Když stresová aktivace přechází do obrany

Co se s námi děje při stresové reakci

Proč ve stresu hůř přemýšlíme

Fungování závisí na aktuálním stavu nervového systému

Dvě podoby obrany: mobilizace a stažení

Pět stavů aktivace stresové reakce

Klid

Ostražitost

Poplach

Strach

Zděšení

Co si z této škály odnést

Jak se vracíme ke klidu: tři okruhy regulace

Rozumová regulace: když ještě dokážeme přemýšlet

Vztahová regulace: když nás uklidňuje bezpečný kontakt

Tělesná regulace: když tělo potřebuje signál bezpečí

Jak poznat, kterou cestu použít

Shrnutí

Nejdřív si všimnout, potom vysvětlit

Popis, interpretace a hodnocení

Když stejný princip obrátíme k sobě

Čeho si v sobě můžeme všímat

Když se situace stane stresorem kvůli našemu výkladu

Nejdřív zachytit, potom udělat další krok

Rychlé návraty do klidu: okamžitá pomoc

Rychlá úleva pro tělo

Jak zpřehlednit myšlenky

Blízkost druhého člověka

Zvýšení naší sebehodnoty

Ráno a večer potřebujeme něco jiného

Krátká chvíle bez podnětů

Někdy zatíží i příjemné podněty

Kdy je čas na pauzu a kdy už krátká úleva nestačí

Chronický stres

Co je chronický stres

Vleklé a opakované stresory

Když se nervový systém vrací do klidu hůř než dřív

Proč některé podmínky vyčerpávají různé lidi různě

Když i odpočinek přináší další podněty

Když nestačí přidat další úlevu

Odolnost

Co je odolnost

Kdy nás zátěž posiluje

Kdy se místo odolnosti zvyšuje citlivost na stres

Odolnost a návrat do klidu

Stres a odolnost u dětí

Dítě se regulaci teprve učí

Přiměřená výzva: bylo to těžké, ale zvládl jsem to

Snesitelný a toxický stres u dětí

Koregulace: nejdřív dospělý, potom dítě

Aby se zkušenost mohla uložit jako zvládnutá

Když reakce dospělého přidá další stres

Typ osobnosti a dětský stres

TŘETÍ ČÁST: URČETE SVŮJ TYP A POCHOPTE, JAK TO MAJÍ DRUZÍ

Základní stavební kameny a principy Teorie typů

Model osobnosti

Vrozené potřeby

Vlohy pro rozvoj dovedností

Vliv rodiny

Vliv školních zařízení

Společenská očekávání

Vliv zaměstnání

Vliv partnerů

Vrozené nastavení mozku

Příjem informací a rozhodování

Extraverze a introverze

Jak vnímáme svět a jak se rozhodujeme

Příjmové funkce

Extravertní smysly S_E

Introvertní smysly S_I

Extravertní intuice N_E

Introvertní intuice N_I

Rozhodovací funkce

Extravertní myšlení T_E

Introvertní myšlení T_I

Extravertní citění F_E

Introvertní citění F_I

Skládáme si svůj typ osobnosti

Tandemové funkce

Tandemové dvojice

Shrnutí

Jak se určuje typ bez dotazníku

Proč může být těžké určit si svůj typ?

Důležité vodítko při určování typu

Čtyři kroky na cestě k určení typu

První krok: Kterou funkcí přijímáte informace?

Druhý krok: Kterou funkcí se rozhodujete?

Třetí krok: J nebo P na konci zkratky typu

Čtvrtý krok: Kdo je můj ředitel

Jak se liší typy s opačným pořadím ředitele a asistenta

Rozdíl mezi ISFP a ESFP

Rozdíl mezi ISTP a ESTP

Rozdíl mezi ISTJ a ESTJ

Rozdíl mezi ISFJ a ESFJ

Rozdíl mezi INTJ a ENTJ

Rozdíl mezi INTP a ENTP

Rozdíl mezi INFJ a ENFJ

Rozdíl mezi INFP a ENFP

Typy temperamentu a vrozené potřeby

Co jsou vrozené potřeby

Vrozené potřeby u dětí

Proč na vás vrozené potřeby „nesedí“ úplně?

Popisy vrozených potřeb čtyř temperamentů

Temperament SP

Temperament SJ

Temperament NT

Temperament NF

Shrnutí

Vývoj typu v průběhu života

Vývoj v dětství

Vývoj v dospívání

Dospělost, střední věk a stáří

Co když nebyl rozvoj osobnosti v dětství a dospívání podpořen

Jak se vývoj osobnosti promítá do popisu jejího typu

Šestnáct typů – jejich dary a cesta růstu

ESTP

ISTP

ESFP

ISFP

ESTJ

ISTJ

ESFJ

ISFJ

ENTJ

INTJ

ENTP

INTP

ENFJ

INFJ

ENFP

INFP

ČTVRTÁ ČÁST: STRES POHLEDEM TEORIE TYPŮ

Typické stresory: co narušuje přirozené fungování typu
 Role čtvrté funkce ve stresu
 Projekce jako signál blížící se stresové reakce
 Přehánění ředitele: jednostranné projevy naší silné stránky
 Jak uklidnit ředitele: návrat k asistentovi
 V zajetí inferiorní funkce
 Jak se dostat ze zajetí inferiorní funkce
 Nejdříve zklidnit tělo a emoce
 Zapojit třetí funkci jako most
 Vrátit se k asistentovi
 Chronický stres z pohledu Teorie typů
 Jak se dostat z chronického stresu

PÁTÁ ČÁST: STRES U JEDNOTLIVÝCH TYPŮ OSOBNOSTI

ESTP ve stresu
 ISTP ve stresu
 ESFP ve stresu
 ISFP ve stresu
 ESTJ ve stresu
 ISTJ ve stresu
 ESFJ ve stresu
 ISFJ ve stresu
 ENTJ ve stresu
 INTJ ve stresu
 ENTP ve stresu
 INTP ve stresu
 ENFJ ve stresu
 INFJ ve stresu
 ENFP ve stresu
 INFP ve stresu