

SISÄLLYS

ESIPUHE	8
Mitä stressi ja stressinhallinta ovat?	14
Hyvä ja paha stressi	17
Kehomielitila	18
Ymmärrä ja hyväksy, tunnista, säädä, ennakoi, kompensoi ja palaudu	19
Ymmärrä ja hyväksy	21
Ärsyke	25
Ärsykkeisiin vaikuttaminen	26
Tulkinta	29
Stressivaste	33
Selviytyminen	40
Paineenalainen päätöksenteko	45
Tunnista ja säädä	49
Taistele, pakene tai jäädy	53
Ennakoi ja kompensoi	62
Palautuminen	66
Työkalut	69
Myönteinen sisäinen puhe ja mantrat	70
Jälkianalyysi ja uudelleenohjelmointi	74
Hengitystekniikat	79
Maadoittaminen	85
Vakioidut toimintamallit	88
Tulkinnan täsmätyökalu	91
Stressinhallinnan taitojen harjoittelusta	96
Stressinhallinnan taitojen opettamisesta	101

Stressinhallinnan harjoitussuunnitelma	104
Viikko 1: Ymmärrys ja hyväksyminen sekä motivaation luominen	104
Viikko 2: Stressitason tunnistaminen	105
Viikot 3–4: Jarruhengitys	105
Viikko 5: Siirtymähengitys	106
Viikot 6–7: Myönteinen sisäinen puhe ja mantrat	106
Viikko 8: Maadoittaminen	107
Viikko 9–10: Jälkianalyysi ja uudelleenohjelmointi	107
Viikko 11: Vakioidut toimintamallit	108
Viikko 12: Palautuminen	108
Lopuksi	109
Kiitokset	111