

# Obsah

Kapitola 1:	Podstata stresu	7
Kapitola 2:	Příčiny stresu	13
Kapitola 3:	Známky a příznaky stresu	19
Kapitola 4:	Stres a nemoci	25
Kapitola 5:	Posttraumatická stresová porucha	29
Kapitola 6:	Několik klinických případů	37
Kapitola 7:	Stres a trápení	45
Kapitola 8:	Stres a duchovnost	51
Kapitola 9:	Tři metody ke snížení stresu	55
Kapitola 10:	Práce s nahrávkou	67
Protistresové CD: Přepis nahrávky		71