

O B S A H

| | |
|--|----|
| ÚVODNÍ SLOVO | 5 |
| Kapitola 1. ODRAZ ZMĚN V NAŠEM ŽIVOTĚ | 7 |
| Kapitola 2. ZÁKLADNÍ VAROVNÉ KONTROLKY | 17 |
| Chronický únavový syndrom | 17 |
| Poruchy spánku | 25 |
| Dráždivost a vznětlivost | 33 |
| Porucha koncentrace pozornosti | 36 |
| Chuť na sladké a poruchy výživy | 38 |
| Střevní obtíže | 45 |
| Tiky | 47 |
| Nekoordinované pohyby | 48 |
| Tělesné projevy | 49 |
| Duševní příznaky | 58 |

Kapitola 3.

| | |
|--|-----|
| MALÉ OPAKOVÁNÍ | 65 |
| Jak bojovat se strachem | 65 |
| Jak se stát oblíbeným u druhých | 69 |
| Jak mít dobrý pocit | 74 |
| Jak se bránit osamělosti | 78 |
| Jak se správně učit | 83 |
| Jak výkonně pracovat | 87 |
| Jak si udržet přítele | 91 |
| Pár vět zamilovaným | 95 |
| Jak se chovat při jednání s neznámými lidmi | 99 |
| Syndrom vypálení se „burn out“ | 103 |
| Jak se zbavit komplexů a posílit sebedůvěru | 105 |
| Jak bojovat proti trémě | 107 |
| Jak správně vychovávat děti | 109 |
| Jak se s pubertákem nerozčilovat | 111 |
| Jak s pubertákem mluvit | 113 |
| Jak vychovávat rodiče | 114 |
| Rodičovská charta | 115 |
| Jak se vyhnout chybám při pracovním pohovoru | 116 |

| | |
|--|-----|
| Kapitola 4. | |
| DOPORUČENÉ VENTILY aneb JAK SE BRÁNIT STRESU | 119 |
| Praktické desatero proti stresu | 120 |
| Jak se bránit proti stresu | 123 |
| | |
| Kapitola 5. | |
| JAK SE NEBRÁNIT aneb NEVHODNÉ VENTILY | 126 |
| Léková závislost | 126 |
| Závislost na hracích automatech a počítačových hrách | 130 |
| Tabakismus | 134 |
| Drogy | 142 |
| Alkohol | 154 |
| Závislost na druhých | 157 |
| | |
| DOSLOV | 162 |
| OBSAH | 180 |