

Obsah

1. Sám sobě psychiatrem nebo snad psychoterapeutem?	7
2. Sám sobě podivínem?	9
3. Stres náš vezdejší	47
4. Kdopak by se stresů bál?	65
5. Máš-li smutek na duši aneb pravidla a zásady laického poradenství	87
6. Nesystematická probírka knihovnou aneb raději o stresu a podivínství jen čtete	95