Úvod 5

Kapitola 1. Rizika spojená se starostmi 9
Kapitola 2. Změňte svůj přístup k obavám 25
Kapitola 3. Pracovní starosti 41
Kapitola 4. Vypěstujte si pozitivní postoj 59
Kapitola 5. Jak překonat strach 69
Kapitola 6. Jak se vyrovnat se stresem 81
Kapitola 7. Jak se vyhnout vyhoření 97
Kapitola 8. Jak se vypořádat s tlakem času 111
Kapitola 9. Jak se vyrovnat se změnami 127

Kdo byl Dale Carnegie 143
Doslov: Pravidla Dalea Carnegieho 147
Fakta o společnosti Dale Carnegie & Associates 151