

Obsah



Úvod	6
KAPITOLA 1 STRESUJÍCÍ ŽIVOT?	12
KAPITOLA 2 ZAČÁTEK DNE	40
KAPITOLA 3 CESTOVÁNÍ BEZ STRESU	62
KAPITOLA 4 ÚLEVA OD STRESU V PRACOVNÍCH DNECH	76
KAPITOLA 5 SPOLEČENSKÝ A RODINNÝ ŽIVOT	110
Rejstřík	140