

# OBSAH

## RES TISÍC SLOV NA ZAČÁTEK

<b>Něco přes tisíc slov na začátek</b>	<b>11</b>
<b>Dokonalost sama</b>	<b>15</b>
<b>Herbert J. Freudenberger – autor termínu „syndrom vyhoření“</b>	<b>18</b>
<b>Burnout podle Freudenbergera</b>	<b>26</b>
<b>Malá odbočka – předehra velkého vstupu Christiny Maslach(ové)</b>	<b>31</b>
<b>Burnout podle Maslachové</b>	<b>36</b>
<b>Nikol nestíhá</b>	<b>39</b>
<b>Dokonalost neexistuje!</b>	<b>46</b>
<b>Proč „osoby blízké“ a proč pomáhající profese?</b>	<b>53</b>
<b>Hra na spasitele</b>	<b>70</b>
<b>Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje</b>	<b>81</b>
<b>Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje, tentokrát na úrovni trpaslíků</b>	<b>103</b>
<b>Jak se to doopravdy má s emocemi</b>	<b>119</b>
<b>Moje óda na radost</b>	<b>150</b>
<b>Krise a její řešení</b>	<b>160</b>
<b>Víra pomáhá (nejen v nouzi)</b>	<b>172</b>
<b>To mě ani nenapadlo</b>	<b>183</b>
<b>Jak dosáhnout změny, kterou si přejeme</b>	<b>190</b>
<b>„Desatero“ sester z anglických hospiců, tedy pracovišť s vysokým rizikem syndromu vyhoření</b>	<b>203</b>
<b>Co podle Tvého názoru přispělo k tomu, že netrpíš syndromem vyhoření?</b>	<b>205</b>
<b>O autorovi</b>	<b>217</b>