

OBSAH:

- I. Odraz změn v našem životě
- II. Základní varovné kontrolky
 - chronický únavový syndrom
 - nespavost
 - koncentrace
 - dráždivost a vznětlivost
 - chuť na sladké a poruchy výživy
 - střevní problémy
 - somatizace a nemocnost
 - oscilace krevního tlaku
 - tiky
 - nekoordinované pohyby
 - psychické příznaky
- III. Doporučené ventily aneb jak zvládat stres
- IV. Nesprávné ventily a vazby:
 - léky a závislosti na nich
 - drogy
 - kouření
 - hrací závislosti
 - partnerské závislosti
- V. Malé opakování:
 - 1) Jak bojovat se strachem
 - 2) Jak se stát oblíbeným
 - 3) Jak mít dobrý pocit
 - 4) Jak se bránit osamělosti
 - 5) Jak se efektivně učit
 - 6) Jak pracovat
 - 7) Jak si udržet přítele
 - 8) Pár vět zamilovaným
 - 9) Jak se chovat při jednání s neznámými lidmi
 - 10) Syndrom vypálení se „burn out“