

Obsah

Předmluva	15
Úvod	23
I. ČÁST: Stres a jak se jej zbavit	31
1. KAPITOLA: Jste vystresovaní?	33
2. KAPITOLA: Jak stres působí na vaše tělo? Bojujete, nebo utečete?	53
3. KAPITOLA: Jak stres působí na vaši mysl? Reaktivní nebo egoistická reakce	65
4. KAPITOLA: Mimo stres: Reakce zbavená stresu	79
II. ČÁST: Zvládnutí pěti zásad odstressování – cvičení ..	95
5. KAPITOLA: Jak se odstressovat prostřednictvím uvědomělosti	99
6. KAPITOLA: Jak se odstressovat zvládnutím svých potřeb ...	133
7. KAPITOLA: Využijte pět domén, díky kterým ovládnete svoje potřeby	161
8. KAPITOLA: Ovládněte své emoce	175
9. KAPITOLA: Zvládněte komunikaci	195
10. KAPITOLA: Naplňte smysl života	225
III. ČÁST: Žijte bez stresu	257
11. KAPITOLA: Stanovte si životní styl	261
12. KAPITOLA: Jak se odstressovat během okamžiku	271
Doslov	285
Rejstřík meditací a cvičení	287
Poděkování	289
O autorovi	293