

OBSAH

1. Úvod	5
2. Životospráva a biorytmy	19
Rozhovor: Šideri Váňová	35
3. Vztahy, komunikace, asertivita	43
Rozhovor: Zbyněk Frolík	57
4. Další zdroje stresu: ty, o kterých se moc nemluví, ale které mívají vážné následky	67
Rozhovor: Martin Ditmar	75
5. Psychosomatika aneb jak se stres promění v chorobu těla	83
Rozhovor: Jaroslav Svěcený	91
6. Syndrom vyhoření: Komu hrozí a jaké má příznaky	107
Rozhovor: klientka Petra	121
7. Duševní hygiena aneb tělesná a duševní rovnováha ...	135
Rozhovor: Jan Pirk	145

8. Sladění profesního a osobního života	161
Rozhovor: Petr Šimůnek	175
9. Třináct kroků úspěšných lidí po příchodu do kanceláře	185
Rozhovor: Simona Kijonková	197
10. Deset antistresových rad aneb chvála desetiminutovek a občasné nedokonalosti	209
Rozhovor: Magdalena Souček	223
11. Prokrastinace a co se za ní skrývá	235
Rozhovor: klientka Jitka	241