

OBSAH:

1. Pro čtenáře ve stresu: Přehled všeho důležitého 7
2. Nebojujte sami proti sobě! 16
3. V jakém stresu opravdu jste? 21
4. Odbourávání stresu pro začátečníky:
Správné zacházení s časem 38
5. Vytváříte si svůj stres sami? 46
6. Co vás ničí? 55
7. Člověk jako nepřítel člověka 74
8. Chcete se vůbec zbavit svého stresu? 85
9. Nová pracovní morálka 93
10. Rytmy, které určují váš život 99
11. Úspěšně bez stresu! 114
12. Začněte život bez stresu – ještě dnes! 128