

Obsah

Úvod	7
1. Co znamená, když se řekne stres	9
2. Jak byste to vysvětlili?	21
3. Preventivní opatření	29
4. LIDÉ	43
5. PENÍZE	47
6. PRÁCE	51
7. VOLNÝ ČAS	55
8. MYSL	59
9. TĚLO	65
10. Výsledná mapa stresu	69
11. Naučte se plánovat si svůj stres	79
12. Protistresová ochrana LIDÉ	85
13. Protistresová ochrana PENÍZE	97
14. Protistresová ochrana PRÁCE	105
15. Protistresová ochrana VOLNÝ ČAS	113
16. Protistresová ochrana MYSL	123
17. Protistresová ochrana TĚLO	131
18. Protistresová opatření RELAXACE	143
19. Protistresová opatření STRAVOVACÍ NÁVYKY	151
20. Protistresová opatření FYZICKÁ AKTIVITA	177
21. Protistresová opatření ČASOVÝ PLÁN	183
22. Protistresová opatření Jak se vyhnout totálnímu vyčerpání	195
23. Na závěr	207