

OBSAH

Něco přes tisíc slov na začátek	11
Dokonalost sama	15
Herbert J. Freudenberger – autor termínu „syndrom vyhoření“	18
Burnout podle Freudenbergera	27
Malá odbočka – předehra velkého vstupu Christiny Maslach(ové).....	33
Burnout podle Maslachové	38
Nikol nestíhá	41
Dokonalost neexistuje!	48
Proč „osoby blízké“ a proč pomáhající profese?	55
Hra na spasitele	73
Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje	85
Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje, tentokrát na úrovni trpaslíků	110
Jak se to doopravdy má s emocemi	127
Moje óda na radost	161
Krize a její řešení	172
Víra pomáhá (nejen v nouzi)	185
To mě ani nenapadlo	197
Jak dosáhnout změny, kterou si přejeme	204
„Desatero“ sester z anglických hospiců, tedy pracovišť s vysokým rizikem syndromu vyhoření	217
Co podle Tvého názoru přispělo k tomu, že netrpíš syndromem vyhoření?	218
O autorovi	231