

OBSAH

STRESOVÉ KONTROLKY	9
Poruchy spánku	9
Jak lépe spát	11
Únavový syndrom	12
Jak se uvolňovat	14
<i>Jste citliví na počasí?</i>	15
Dráždivost a vznětlivost	21
Jak se zbavovat vzteku	21
Jak se zbytečně nezlobit	23
<i>Jste neurvalec či jemná bytost?</i>	24
Porucha koncentrace pozornosti	29
Jak výkonně pracovat	30
Jak se správně učit	31
Jak se z práce nezbláznit	33

Jak se zbytečně nehádat	34
Jak zvládnout projev na veřejnosti	35
Jak se chovat při jednání s neznámými lidmi	36
Poruchy výživy	37
Jak správně jíst	38
Jak bojovat s bulimií	44
Fyzické a psychické příznaky stresového selhávání	46
Jak bojovat se strachem	48
Jak mít dobrý pocit	49
Jak se bránit osamocení	50
<i>Jste samotář či člověk společenský?</i>	52
Jak získat oblibu	57
Jak si udržet přátelství	59
Jak posilovat partnerský vztah	60
Jak se kultivovaně rozcházet	61
NAŠ KAŽDODENNÍ ŽIVOT	64
<i>Má vaše partnerka talent na šťastné manželství?</i>	64
Otázky žen vytácející muže	69
Jak vychovávat děti	70
Jak se spolehlivě dětem odcizit	71
Jak žít vedle sebe aneb Rodiče a děti	73

Jak se bránit pocitu marnosti a deprese - - - -	74
Jak chránit své bezpečí ve veřejné dopravě - -	75
Jak chránit své bezpečí za volantem - - - - -	76
Jak žena zvýší své bezpečí na ulici - - - - -	77
Jak ve škole uspět - - - - -	79
Jak být dobrým sourozencem - - - - -	80
ZÁVISLOSTI A ZAVILOSTI - - - - -	82
Jak před alkoholem ochránit dítě - - - - -	82
Jak užívat léky - - - - -	83
<i>Jste závislá osobnost?</i> - - - - -	86
Jak bojovat se závislostí - - - - -	91
<i>Jste závislí na nikotinu?</i> - - - - -	93
Jak zanechat kouření - - - - -	95
Jak odvykat hracím závislostem - - - - -	96
JACÍ JSME... - - - - -	98
Jak se bránit působení stresu - - - - -	100
<i>V autě</i> - - - - -	100
<i>V zaměstnání</i> - - - - -	101
<i>Doma</i> - - - - -	102
<i>Jací jsme?</i> - - - - -	104