

# Obsah

<b>0</b>	<b>této knize</b>	<b>8</b>
	<b>Úvod</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>Poznejte sami sebe</b>	<b>15</b>
	Jaký typ osobnosti jste a jak to ovlivňuje vaši reakci na stres.	
<b>2</b>	<b>Spěte tvrdě</b>	<b>39</b>
	Vyhněte se bezesným nocím a buďte se ráno čilí a odpočatí.	
<b>3</b>	<b>Hýbejte se!</b>	<b>67</b>
	Proč fyzická aktivita a relaxační cvičení pomáhají snižovat stres.	
<b>4</b>	<b>Myslete pozitivně</b>	<b>93</b>
	Věřte si, že to dokážete, a zvládnete i ty nejobtížnější situace.	
<b>5</b>	<b>Strava pro chvíle pohody</b>	<b>111</b>
	Co byste měli jíst, aby to prospělo tělu i mysli.	
<b>6</b>	<b>Právo na klidný život</b>	<b>137</b>
	Rady a taktiky pro řešení finančních a právních problémů.	
<b>7</b>	<b>Rodina a přátelé</b>	<b>163</b>
	Jak zvládat pozitivní i negativní stránky života s vašimi nejbližšími.	
<b>8</b>	<b>Radost ze života</b>	<b>185</b>
	Jak si udělat čas na odpočinek, bavit se, věnovat se novým koníčkům a navazovat přátelství.	
<b>9</b>	<b>Všude dobře, doma nejlépe</b>	<b>203</b>
	Vytvořte si domov, v němž se budete cítit příjemně a pohodlně.	
<b>10</b>	<b>Pomoc druhých</b>	<b>221</b>
	Zdroje odborné pomoci, poradenství a léčby pro případ, že budete potřebovat podporu zvenčí.	
	<b>Slovníček</b>	<b>240</b>
	<b>Rejstřík</b>	<b>248</b>