

OBSAH

ÚVOD

6

Co je to stres ?

STRES A VY

8♦23

Příčiny stresu, fyzické a duševní příznaky, rizikové faktory, jak určit svoji míru stresu

ZBAVTE SVŮJ ŽIVOT STRESU

24♦49

Časový rozvrh, asertivita, cvičení pro snížení stresu, zdravá výživa, domov bez stresu, stres na pracovišti, strach ze ztráty zaměstnání, jak se vyrovnat se změnami, umění rozhodnout se

ZPŮSOBY RELAXACE

50♦76

fyzická a duševní relaxace, úspora energie, dýchání, meditace, vizualizace, jóga, masáže, doplňkové metody

NA ZÁVĚR ZBÝVÁ...

77

REJSTRÍK

78

PODĚKOVÁNÍ

80