

Obsah

Jak se zbavit stresu	7
Životopis PhDr. Věry Capponi	9
1. Zahrajeme si na rabiho Löwa?	11
Jak se vyznat v oceánu vlastností a charakteristik osobnosti?	18
<i>Test:</i> Jste hodný a harmonicky rozvinutý Fridolín nebo zlý a disharmonický Děťřich?	25
<i>Test:</i> Zájmy a vy	27
<i>Test:</i> Vyrovnáte se svoji inteligencí Američanům?	30
<i>Test:</i> Jaký vlastně jsem?	31
<i>Test:</i> Co si odnášíte do života?	33
<i>Test:</i> Jaké nosíte brýle?	35
2. Brýle mámení	37
<i>Test:</i> Jste v úzkých?	41
3. Bez úzkosti o úzkosti	43
Úzkosti (nejen) dcery přísného námořního kapitána	46
4. Není úzkost jako úzkost	51
<i>Test:</i> Počítáte také dlaždice?	56
<i>Test:</i> Věříte si?	61
<i>Test:</i> Reakční index PTSD	66
<i>Test:</i> Zungova škála	70
Hysterie nebo deprese aneb Trápení „v životě“ či „na jevišti“	72
Hestie v rozpacích aneb Úzkostná manželství nebo úzkost z manželství?	76
5. Judo proti „blbě náladě“	81
6. Místo závěru testy	105
<i>Test:</i> Dovedete žít naplno?	105
<i>Test:</i> Cesty života vedou po vyšlapaných stezkách	106
<i>Test:</i> Kolik je vám let?	109
Ještě si přečtěte	113