

Obsah

I. Odras změn v našem životě	5
II. Základní varovné kontrolky	21
– chronický únavový syndrom	22
– poruchy spánku	34
– dráždivost a vznětlivost	46
– porucha koncentrace pozornosti	50
– chuť na sladké a poruchy výživy	54
– střevní obtíže	63
– tiky	66
– nekoordinované pohyby	68
– tělesné projevy	70
– duševní příznaky	84
III. Malé opakování	92
1) Jak bojovat se strachem	92
2) Jak se stát oblíbeným u druhých	97
3) Jak mít dobrý pocit	102
4) Jak se bránit osamělosti	107
5) Jak se správně učit	112
6) Jak výkonně pracovat	116
7) Jak si udržet přítele	121
8) Pár vět zamilovaným	126
9) Jak se chovat při jednání s neznámými lidmi	128
10) Syndrom vypálení se „burn out“	135

IV. Doporučené ventily aneb jak se bránit stresu	137
V. Jak se nebránit aneb nevhodné ventily	147
1) léky a závislost na nich	147
2) závislost na hracích automatech	153
3) tabakismus	159
4) drogy	169
5) alkohol	185
6) závislost na druhých	188