

Obsah

Předmluva	4
Proč je stres otázkou volby	6
Využití stresu.	7
Váš stres a vy: začátek milostného vztahu.	20
Devět rozhodnutí.	29
Rozhodnutí 1: Přijímám odpovědnost.	30
Rozhodnutí 2: Přijímám to, co je	44
Rozhodnutí 3: Učím se ze svého stresu	56
Rozhodnutí 4: Zpochybňuji své myšlenky.	92
Rozhodnutí 5: Soustředím svou pozornost	104
Rozhodnutí 6: Stojím si za svým	118
Rozhodnutí 7: Nechávám jít to, co mě zatěžuje.	140
Rozhodnutí 8: Aktivně se starám o odpočinek.	161
Rozhodnutí 9: Své cíle si vybíráme sami	176
Drachenbergova metoda	189
Magický stav	190
Push & pull.	194
Vnímání, hodnocení, rozhodování	199
Dodatek: Je to ještě stres, nebo už mám depresi?	205
Literatura	209
Poděkování	211
Rejstřík	213