

Obsah

Úvod	7
Rizika spojená se starostmi	10
Změňte svůj přístup k obavám	27
Pracovní starosti	44
Vypěstujte si pozitivní postoje	65
Jak překonat strach	76
Jak se vyrovnat se stresem	90
Jak se vyhnout vyhoření	107
Jak se vypořádat s tlakem času	122
Jak se vyrovnat se změnami	140
Kdo byl Dale Carnegie	158
Doslov: Pravidla Dalea Carnegieho	160
Fakta o společnosti Dale Carnegie & Associates	164