

Obsah

1. Úvod	9
2. Životospráva a biorytmy	21
Rozhovor: Šideri Váňová	35
3. Vztahy, komunikace, asertivita	43
Rozhovor: Zbyněk Frolík	57
4. Další zdroje stresu: ty, o kterých se moc nemluví, ale které mívají vážné následky	65
Rozhovor: Martin Ditmar	73
5. Psychosomatika aneb jak se stres promění v chorobu těla	81
Rozhovor: klientka Iulia	87
6. Syndrom vyhoření: Komu hrozí a jaké má příznaky	99
Rozhovor: klientka Petra	113

7. Duševní hygiena aneb tělesná a duševní rovnováha	125
Rozhovor: Jan Pirk	135
8. Sladění profesního a osobního života	149
Rozhovor: Petr Šimůnek	163
9. Třináct kroků úspěšných lidí po příchodu do kanceláře	173
Rozhovor: Simona Kijonková	187
10. Deset antistresových rad aneb chvála desetiminutovek a občasné nedokonalosti	197
Rozhovor: Magdalena Souček	211
II. Prokrastinace a co se za ní skrývá	221
Rozhovor: klientka Jitka	227