

OBSAH

ÚVOD: JAK SE ODRAZIT ODE DNA 9

ČÁST I: VYHOŘENÍ V MODERNÍ DOBĚ

KAPITOLA 1: JAK V HOŘÍCÍM SVĚTĚ POZNAT,
ŽE JSME VYHOŘELÍ 29

KAPITOLA 2: TŘI TYPY VYHOŘENÍ 45

ČÁST II: PĚT PILÍŘŮ ZVLÁDÁNÍ VYHOŘENÍ

KAPITOLA 3: DUŠEVNÍ NASTAVENÍ 77

KAPITOLA 4: PÉČE O SEBE SAMA 121

KAPITOLA 5: HOSPODAŘENÍ S ČASEM 165

KAPITOLA 6: HRANICE 207

KAPITOLA 7: ZVLÁDÁNÍ STRESU 267

ČÁST III: JAK SI ZNOVU ZAČÍT UŽÍVAT ŽIVOTA

KAPITOLA 8: KDY ODEJÍT 307

KAPITOLA 9: JAK DO SVÉHO ŽIVOTA
VRÁTIT ROVNOVÁHU
(HNED TEĎ!) 319

PODĚKOVÁNÍ 331

POZNÁMKY 335

O AUTORCE 365