

Úvod

5



POZNEJTE SAMI SEBE

8

Jaký typ osobnosti jste a jak to ovlivňuje vaši reakci na stres.



SPĚTE TVRDĚ

24

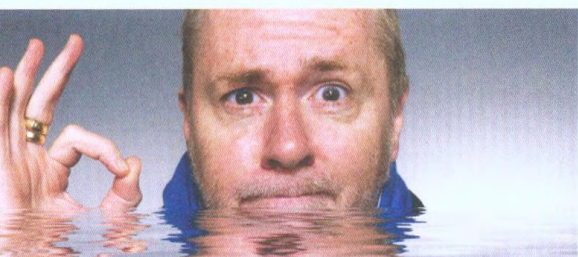
Vyhněte se bezesným nocím a buďte se ráno čilí a odpočatí.



HÝBEJTE SE!

42

Proč fyzická aktivita a relaxační cvičení pomáhají snižovat stres.



MYSLETE POZITIVNĚ

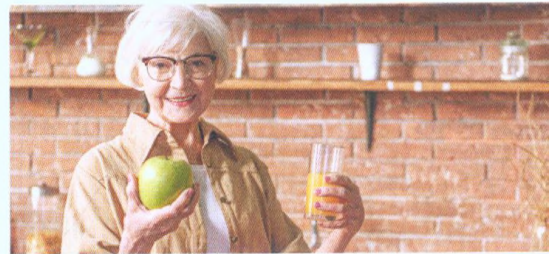
58

Věřte si, že to dokážete, a zvládnete i ty nejobtížnější situace.

STRAVA PRO CHVÍLE POHODY

Co byste měli jíst, aby to prospělo tělu i mysli.

69



RODINA A PŘÁTELE

Jak zvládat pozitivní i negativní stránky života s vašimi nejbližšími.

84



RADOST ZE ŽIVOTA

Jak si udělat čas na odpočinek, bavit se, věnovat se novým koníčkům a navazovat přátelství.

98



VŠUDE DOBŘE, DOMA NEJLÉPE

Vytvořte si domov, v němž se budete cítit příjemně a pohodlně.

110



POMOC DRUHÝCH

Zdroje odborné pomoci, poradenství a léčby pro případ, že budete potřebovat podporu zvenčí.

122



Slovníček

134

Rejstřík

139