

	<i>strana</i>
I. MANAŽERSKÝ SYNDROM A STRES	7
II. JAK ČELIT STRESU	15
III. VZTAHY	35
IV. UMĚNÍ SOUSTŘEDIT SE	59
V. DEPRESE A ÚZKOST	69
VI. DUŠEVNÍ CHOROBY	83
VII. ZÁVISLOSTI	95
VIII. AGRESIVITA	115

TESTY:

	<i>strana</i>
č. 1 Hrozí vám nebezpečí zhroucení?	13
č. 2 Jste odolní vůči rizikům všedního dne?	16
č. 3 Dovedete být sami?	28
č. 4 Ubráníte se stresovému selhání?	34
č. 5 Jakou máte představu o manželství?	39
č. 6 Hodíme se k sobě?	45
č. 7 Jsem „okrasa“ či „postrach“ úřadu?	55
č. 8 Umíte se učit?	64
č. 9 Jste výkonní?	67
č. 10 Je na čase pustit se do křížku s depresí?	81
č. 11 Pijete na zdraví nebo na trampoty?	96
č. 12 Jaký je váš vztah k alkoholu?	99
č. 13 Jste závislí na nikotinu?	109
č. 14 Jste konfliktní typ?	119
č. 15 Jste agresivní?	126