

# OBSAH

## ÚVOD

Co je to stres ?

6

## STRES A VY

Příčiny stresu, fyzické a duševní příznaky, rizikové faktory, jak určit svoji míru stresu

8♦23

## ZBAVTE SVŮJ ŽIVOT STRESU

Časový rozvrh, asertivita, cvičení pro snížení stresu, zdravá výživa, domov bez stresu, stres na pracovišti, strach ze ztráty zaměstnání, jak se vyrovnat se změnami, umění rozhodnout se

24♦49

## ZPŮSOBY RELAXACE

fyzická a duševní relaxace, úspora energie, dýchání, meditace, vizualizace, jóga, masáže, doplňkové metody

50♦76

## NA ZÁVĚR ZBÝVÁ...

77

## REJSTRÍK

78

## PODĚKOVÁNÍ

80