

OBSAH

Něco přes tisíc slov na začátek	11
Dokonalost sama	15
Herbert J. Freudenberger – autor termínu „syndrom vyhoření“	18
Burnout podle Freudenbergera	26
Malá odbočka – předehra velkého vstupu Christiny Maslach(ové)	31
Burnout podle Maslachové	36
Nikol nestíhá	39
Dokonalost neexistuje!	46
Proč „osoby blízké“ a proč pomáhající profese?	53
Hra na spasitele	70
Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje	81
Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje, tentokrát na úrovni trpaslíků	103
Jak se to doopravdy má s emocemi	119
Moje óda na radost	150
Krize a její řešení	160
Víra pomáhá (nejen v nouzi)	172
To mě ani nenapadlo	183
Jak dosáhnout změny, kterou si přejeme	190
„Desatero“ sester z anglických hospiců, tedy pracovišť s vysokým rizikem syndromu vyhoření	203
Co podle Tvého názoru přispělo k tomu, že netrpíš syndromem vyhoření?	205
O autorovi	217