

J e libo 20 dkg sebevědomí?	7
V ím, že bych se měla cítit jinak.....	11
P ár tipů pro lepší spánek.....	17
M ýtus o dokonalosti.....	21
P roč stojí za to se naučit meditovat	25
Ú nava z přesycení	28
J e toho na mě nějak moc.....	33
P roč já vůbec ještě pořád učím?.....	36
J ak moc mi hrozí syndrom vyhoření?.....	41
S yndrom vyhoření aneb když se vytrácí nadšení	44

J ak se rozloučit se syndromem vyhoření	47
J ak se naučit říkat ne	53
J ak nakládat s pocity viny	56
K rize jako šance	61
P roč se s některými lidmi nejsme schopni domluvit	64
C o dělat a co nedělat při panické atace	69
B ýt sám sebou	73
K de brát a nekrást před koncem školního roku	76
U čitel na dovolené	81
V ážné i nevážné školní paradoxy očima psychologa	84