

Obsah

PROF. MUDR. JOZEF HAŠTO, PHD.

Ako vzniká povaha _____ **6**

MUDR. SOŇA BELANSKÁ

Puberta dospelých _____ **22**

MUDR. KATARÍNA KLOBUČNÍKOVÁ, PHD.

Čo nám berie kvalitný spánok? _____ **42**

PHDR. PAEDDR. DUŠAN FÁBIK, PHD.

**Na sny sa môžete spoliehať,
sú o vás** _____ **54**

PHDR. ROBERT KRAUSE, PHD., MPH, MBA

Pocit šťastia sa dá natrénovať _____ **72**

MGR. MARTIN MILER

Ako sa dá skrotiť úzkosť _____ **90**

MUDR. PETER BREIER

Duševná choroba nie je postihnutie diablom _____ **98**

MGR. MATÚŠ GREŽO, PHD.

Čo s nami robia temné stránky _____ **116**

PAEDDR. ROBERT TOMŠIK, PHD.

Narcizmus nie je iba o kráse _____ **130**

PROF. MUDR. DANIELA OSTATNÍKOVÁ, PHD.

Nie všetci sú géniovia _____ **152**

MGR. KAROL KOVÁČ, PHD.

Až sa preťažený organizmus vypne... _____ **170**

MUDR. MÁRIA VARGOVÁ

Keď duša telu káže _____ **188**