

Obsah

Úvod	7
Franky, ZABIJAK STRESU	8
Model úspešnej zmeny	9
Metóda SMR – holistický prístup	14
Ako s knihou pracovať čo najefektívnejšie	23
 I. Fáza analýzy – S-poznanie stresu	 29
Čo je stres?	31
Stres, otázka perspektívy	31
Definícia stresu	34
Model správania pre dosiahnutie zmien	48
Stres na bunkovej úrovni	53
Stres v minulosti verzus v súčasnosti	55
Čo je vlastne normálne?	74
Je stres pozitívny alebo negatívny?	79
 II. Fáza analýzy – M-eranie stresu	 83
Objektívne meranie stresu	85
Spánok a regenerácia v noci	91
Regenerácia počas dňa	93
„Always on“	103
 III. Fáza redukcie – R-edukcia stresu	 107
Zabi svoj stres racionálne	109
Zabi svoj stres fyzicky	150
Zabi svoj stres mentálne	218
 O autorovi	 260
Podakovanie	261
Register	262
Literatúra	265