

OBSAH

ÚVOD	7
Jak vidíte svůj život?	11
ČÁST PRVNÍ: Co jsou to starosti a negativní emoce	13
1. Strach - Úzkost - Stres - Starost - Vina	13
2. Povinnost být ve střehu	26
3. Excitace a osobnost	36
4. Kontrola a sebekontrola	50
5. Paměťová okna	65
Souhrn	70
ČÁST DRUHÁ: Jak pozitivně nakládat s emocemi	73
6. Trpělivost, vytrvalost a rezervoár klidu	73
7. Fyzický klid	86
8. Psychika I: Fakta a pocity	102
9. Psychika II: Techniky	123
10. Slovo závěrem	131
DODATEK 1	134
DODATEK 2	136
POUŽITÁ LITERATURA	139
REJSTŘÍK	141