

STRESOVÉ KONTROLKY 8

Poruchy spánku • *Jak lépe spát* • Únavový syndrom • *Jak se uvolňovat* • **Jste citliví na počasí?** • Dráždivost a vznětlivost • *Jak se zbytečně nezlobit* • **Jste neurvalec či jemná bytost?** • Porucha koncentrace pozornosti • *Jak výkonně pracovat* • *Jak se správně učit* • *Jak se z práce nezbláznit* • *Jak se zbytečně nehádat* • *Jak zvládnout projev na veřejnosti* • *Jak se chovat při jednání s neznámými lidmi* • Poruchy výživy • *Jak správně jíst* • *Jak bojovat s bulimií* • Fyzické a psychické příznaky stresového selhávání • *Jak bojovat se strachem* • *Jak mít dobrý pocit* • *Jak se bránit osamocení* • **Jste samotář či člověk společenský?** • *Jak získat oblibu* • *Jak si udržet přátelství* • *Jak posilovat partnerský vztah* • *Jak se kultivovaně rozcházet*

NÁŠ KAŽDODENNÍ ŽIVOT 48

Má vaše partnerka talent na šťastné manželství ? • *Otázky žen vytáčející muže* • *Jak vychovávat děti* • *Jak se spolehlivě dětem odcizit* • *Jak žít vedle sebe aneb Rodiče a děti* • *Jak se bránit pocitu marnosti a deprese* • *Jak chránit své bezpečí ve veřejné dopravě* • *Jak chránit své bezpečí za volantem* • *Jak žena zvýší své bezpečí na ulici* • *Jak ve škole uspět* • *Jak být dobrým sourozencem*

ZÁVISLOSTI A ZAVILOSTI 61

Jak před alkoholem ochránit dítě • *Jak užívat léky* • **Jste závislá osobnost?** • *Jak bojovat se závislostí* • **Jste závislí na nikotinu?** • *Jak zanechat kouření* • *Jak odvykat hracím závislostem*

JAK SE DOŽÍT ROKU 2000 73

Jak se bránit působení stresu / V autě / V zaměstnání / Doma • **Přežijete rok 2000?**