

## СОДЕРЖАНИЕ

От автора . . . . .	3
<b>Что такое стресс?</b> . . . . .	7
Реакция борьбы или бегства . . . . .	9
Эмоциональный стресс . . . . .	18
Охота пуще неволи . . . . .	20
«Горе до срока сражает унылых...» . . . . .	24
Бороться и искать... . . . . .	28
<b>Психологические механизмы стресса</b> . . . . .	35
Обида . . . . .	37
Не сравнивай! . . . . .	54
Ты думаешь, правда проста? . . . . .	64
Планета «Я» . . . . .	70
<b>Единство тела и души</b> . . . . .	93
«В здоровом теле здоровый дух» . . . . .	95
Даруй мне тишь... . . . .	100
(способы снятия напряжения)	
О йоге, медитации и аутотренинге . . . . .	101
Релаксация по методу Бенсона . . . . .	106
Следуйте духу, а не букве . . . . .	111
<b>Родиться снова (вместо заключения)</b> . . . . .	115
Читая верстку . . . . .	123