

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Что такое стресс?	7
Реакция борьбы или бегства	9
Эмоциональный стресс	18
Охота пуще неволи	20
«Горе до срока сражает унылых...»	24
Бороться и искать...	28
Психологические механизмы стресса	35
Обида	37
Не сравнивай!	54
Ты думаешь, правда проста?	64
Планета «Я»	70
Единство тела и души	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
Родиться снова (вместо заключения)	115
Читая верстку	123