

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. ....	3
Подвержены ли вы стрессу? .....	4
Замечаете ли вы у себя признаки стресса? .....	7
Как самочувствие? .....	9
Личная жизнь и здоровье. ....	12
Правильна ли ваша диета? .....	14
Лишняя рюмка не повредит? .....	18
Сердце не пошаливает? .....	22
Стареем? .....	24
Если хочешь быть здоров. ....	26
Конфликтная ли вы личность? .....	29
Исполнитель или творец? .....	33
Как читаете, таков и характер. ....	40
Командовать или подчиняться? .....	43
Способны ли вы решить свои проблемы? .....	47
Любить? Легко сказать... ..	50
Достигнете ли вы успеха? .....	56