

Оглавление

Предисловие	7
Глава 1. ЗНАКОМЬТЕСЬ, ЭТО СТРЕСС	13
Типы стресса	20
Как ведет себя наш организм при стрессе?	24
Поведение в стрессовых ситуациях	30
Ваши проблемы — основные провокаторы стресса	33
Чем опасен стресс	40
Глава 2. КАК БОРоться со стрессом	47
Пару слов о гневе и раздражительности	60
Еще пару слов о депрессии	62
Работа с подсознанием	76
Стрессу не место в вашей жизни	93
14 способов преодоления стресса	98

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 3. ДЕТСКИЙ СТРЕСС	103
Причины детского стресса	106
Профилактика стресса	125
Эмоциональные состояния детей	127
Почему дети так часто болеют	139
Глава 4. СЕМЬЯ – ЭТО СЕМЬ Я	145
Заключение	169
Благодарности	172
Литература	173