

Turinys

<i>Ižanga</i>	9
1. Ką iš tikrųjų jums sako stresas?	19
2. Ką jūsų smegenys galvoja apie stresą?	46
3. Pirmasis būdas įveikti stresą. Išsiaiškinkite, kas yra svarbiausia	65
4. Antrasis būdas įveikti stresą. Raskite ramybę triukšmingame pasaulyje	105
5. Trečiasis būdas įveikti stresą. Suderinkite savo smegenis ir kūną	158
6. Ketvirtasis būdas įveikti stresą. Atsikvėpkite	213
7. Penktasis būdas įveikti stresą. Atskleiskite geriausiąją savo pusę	241
8. Greitasis būdas	263
<i>Padėka</i>	275
<i>Šaltiniai</i>	277
<i>Apie autorę</i>	302