

Turinys

Pradžios žodis	7
1 / Ką iš tiesų slepia žodis „perdegimas“	15
2 / Lėtinis stresas. Kaip jis susijęs su perdegimu	27
3 / Perdegimo priežasčių abėcėlė	37
4 / Laužome mitus apie perdegimą	53
5 / Ar tai, ką jaučiu, yra perdegimas?	63
6 / 7 žingsnių programa, kaip įveikti perdegimą	81
Pirmas žingsnis. Atjauk save	82
Antras žingsnis. Susipažink su savo vidiniu perfekcionistu	95
Trečias žingsnis. Nubrėžk ribas	112
Ketvirtas žingsnis. Suprask savo vertybes ir tikslus	139
Penktas žingsnis. Maitinkis taip, kad nepritrūktum jėgų	155
Šeštas žingsnis. Miegok saldžiai	174
Septintas žingsnis. Judėk savo tempu	199
7 / Perdegimo prevencija organizacijose	211
8 / Būti šalia žmogaus, kuris patiria perdegimą	223
Priedai	227
Literatūros sąrašas	259