

Saturs

Priekšvārds	7
1. nodaļa. Kā jūs pats sevi iedzenat stresā	9
2. nodaļa. Kā domājat, tā jūtaties	14
3. nodaļa. Greizs domu gājiens un spēcīgas emocijas	18
4. nodaļa. Kurš kuru tracina?	27
5. nodaļa. Ir cits ceļš!	33
6. nodaļa. “Notiks kaut kas šausmīgs”	37
7. nodaļa. “Bet tā nav jābūt”	40
8. nodaļa. “Es jau teicu, ka nekam nederu”	44
9. nodaļa. Pašvērošana un lielāka ieklausīšanās sevī	47
10. nodaļa. “Vai tiešām tā ir pareizi?”	51
11. nodaļa. RET astoņi soļi	56
12. nodaļa. Iztēles spēks	64
13. nodaļa. Kolēģi un stress	68
14. nodaļa. “Jā, bet...”	72
Pielikums. Astoņu soļu modelis	75