

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	13
Część I. Gra w stres	
1. Komu jest potrzebny stres?	25
2. Podwójna tożsamość	39
3. Poznaj swojego sprawcę stresu	55
4. Alternatywa dla reakcji „uciekaj albo walcz”	72
5. Mobilizacja i demobilizacja	92
Część II. Przechytrzyć stres	
6. Nauka wewnętrznej gry: trójkąt świadomość–wybór–zaufanie	113
7. Drzewo równowagi	128
8. Stwórz osobistą tarczę	139
9. Bądź szefem swojego życia	152
Część III. Narzędzia wewnętrznej gry	
10. Narzędzie pierwsze: STOP	165

11. Narzędzie drugie: być szefem	175
12. Narzędzie trzecie: trzy pytania kontrolne	182
13. Narzędzie czwarte: próba zmiany nastawienia	189
14. Narzędzie piąte: czarodziejskie pióro	198
15. Narzędzie szóste: zamiana ról	202
16. Narzędzie siódme: przedefiniowanie	207
17. Narzędzie ósme: trójkąt ENS	214
18. Zastosowanie narzędzi: historia Eileen	219
19. Zastosowanie narzędzi: sprawy życia i śmierci	228
Podsumowanie	240
Dodatek A	254
Dodatek B	268
Bibliografia	269
Podziękowania	271
O autorach	277