

Spis treści

Wstęp	9
1. Spojrzenie na stres z dystansu i płynąca z tego nauka	15
2. Oszacowanie poziomu stresu i pamięć o Stwórcy	25
3. Czy chrześcijanie są mniej zestresowani?	41
4. Problem ze stresem	57
5. Obawy i zmiana naszego podejścia	73
6. Niech nad waszym gniewem nie zachodzi słońce	89
7. Bądź ambitny, ale z rozsądkiem	103
8. Pracuj, wypoczywaj i wielbij Pana	121
9. Radość i wdzięczność jako sposób na życie	139
10. „Wyluzuj”, już zostałeś zaakceptowany	151
11. Niech Bóg będzie Królem	165
12. Pamiętaj, że Bóg jest tu dla ciebie!	183
Wnioski – dokonajmy podsumowania	199