

TURINYS

1. Kaip išsivaduoti iš perdegimo	9
2. Atvejo analizė. JŪS. Kas jums kelia pavojų perdegti?	34
3. Tinkamai išnaudokite stresą. Atraskite optimalaus streso zoną ir ją valdykite	88
4. Reguliavimo galia ir pažadas. Kaip išsaugoti efektyvumą streso metu	120
5. Tikslas, žmonės ir vertybės. Veiksmingoji prasmingų ryšių alchemija	171
6. Keturios gyvybiškai svarbios mąstysenos, padedančios įgyti imunitetą perdegimui. Kaip įsitikinimai gali stiprinti arba griauti atsparumą	212
7. 3A Atsigaukite, atkurkite ryšius ir apgalvokite iš naujo	254
Padėkos	294
Perdegimo rizikos įvertinimas	298
Pastabos	306