

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
1 Wypalenie i stres	13
2 Pułapki wypalenia	30
3 Wypalenie szkolne	41
4 Przepis na wypalenie	71
5 Powrót do zdrowia	82
6 Załamanie	99
7 Regeneracja	119
8 Wnioski z doświadczenia	132
9 Dalsza droga	155
Zakończenie	177
Wypalenie nastolatków.	
Poradnik dla dorosłych	179