

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1	Dzień jak co dzień	5
ROZDZIAŁ 2	Kiedy rośnie گیęda	13
ROZDZIAŁ 3	Bez butów	17
ROZDZIAŁ 4	Kualalumpur	20
ROZDZIAŁ 5	Statek na oceanie	28
ROZDZIAŁ 6	Kurierzy władcy Inków	32
ROZDZIAŁ 7	Model krytykujący	36
ROZDZIAŁ 8	W džungli amazońskiej	40
ROZDZIAŁ 9	Stres przed wejściem na scenę	47
ROZDZIAŁ 10	Zając, dzik i wiatr	52
ROZDZIAŁ 11	Zróbmy ćwiczenie	58
ROZDZIAŁ 12	Rozwiązanie ćwiczenia	72
ROZDZIAŁ 13	Sól i inne przyprawy	82
ROZDZIAŁ 14	Przewodząca	86
ROZDZIAŁ 15	Niezbędny warunek do szczęścia	92
ROZDZIAŁ 16	Życie na emigracji	98
ROZDZIAŁ 17	Uparta podświadomość	112
ROZDZIAŁ 18	Mamut i inne potwory	117
ROZDZIAŁ 19	Komplet informacji	122
ROZDZIAŁ 20	Insulinooporność i cukrzyca	136
ROZDZIAŁ 21	Stres codzienności	140
ROZDZIAŁ 22	Ćwiczenie z życia Jacka	145
ROZDZIAŁ 23	Rozwiązanie ćwiczenia	155
	102 sposoby na stres	164
1 SPOSÓB	Wyjdź na spacer	166
2 SPOSÓB	Zrób listę spraw do załatwienia	168
3 SPOSÓB	Działaj zgodnie z priorytetem	170
4 SPOSÓB	Nic na siłę	172
5 SPOSÓB	Postuchaj sitaru	174
6 SPOSÓB	Olejek drzewa sandałowego	176
7 SPOSÓB	Muzyka relaksująca	178
8 SPOSÓB	Zweryfikuj swoje myśli	180
9 SPOSÓB	Cztery pytania	182
10 SPOSÓB	Stres na drodze	186
11 SPOSÓB	Masaż	191
12 SPOSÓB	Oddychaj	192
13 SPOSÓB	Wdzięczność	194
14 SPOSÓB	Indiańska szatwia	198
15 SPOSÓB	Odwołanie się do inteligencji	200
16 SPOSÓB	Refleksologia	202

17 SPOSÓB	Perspektywa	204
18 SPOSÓB	Porozmawiaj z przyjacielem	206
19 SPOSÓB	Stres lotniskowy	208
20 SPOSÓB	Wyjdź z sieci	214
21 SPOSÓB	Posłuchaj „Mantry Pokoju”	216
22 SPOSÓB	Olejek kadzidłowca	218
23 SPOSÓB	Żyję za siebie	219
24 SPOSÓB	Stres przed nowym wyzwaniem	224
25 SPOSÓB	Dobre strony	228
26 SPOSÓB	Taniec	230
27 SPOSÓB	Olej <i>monoi</i>	232
28 SPOSÓB	Znajdź powód do śmiechu	233
29 SPOSÓB	Pranajama	236
30 SPOSÓB	Masaż gorącymi stemplami	240
31 SPOSÓB	Praca w ogrodzie	241
32 SPOSÓB	Perfekcjonizm	242
33 SPOSÓB	Słowa mocy	244
34 SPOSÓB	Alternatywne rozwiązanie	248
35 SPOSÓB	Kotki i pieski	252
36 SPOSÓB	Zmieniam myśl	254
37 SPOSÓB	Wojny i zamachy	256
38 SPOSÓB	Joga	260
39 SPOSÓB	Pies i kot	262
40 SPOSÓB	Nocna profilaktyka	264
41 SPOSÓB	Medytacja	266
42 SPOSÓB	Rower	268
43 SPOSÓB	Najlepsze opcje	270
44 SPOSÓB	Oaza	272
45 SPOSÓB	Trening Jacobsona	274
46 SPOSÓB	Przytul się	276
47 SPOSÓB	Oddech Iwa	277
48 SPOSÓB	Zapal świeczkę	278
49 SPOSÓB	Zagraj w grę	279
50 SPOSÓB	Pomyśl o czymś przyjemnym	280
51 SPOSÓB	Masuj palce	282
52 SPOSÓB	Mandala życia	283
53 SPOSÓB	Ciepły kompres	285
54 SPOSÓB	Znaki runiczne	286
55 SPOSÓB	Pięć minut	288
56 SPOSÓB	Masaż piłką tenisową	290
57 SPOSÓB	Zajrzyj do książki	292
58 SPOSÓB	Zrób bransoletkę	293
59 SPOSÓB	Uprawiaj sport	294

60 SPOSÓB	Weź gorący prysznic albo kąpiel	295
61 SPOSÓB	Posprzątaj	296
62 SPOSÓB	Płeczką antystresową	297
63 SPOSÓB	Adaptogeny	298
64 SPOSÓB	Metoda Levine'a	300
65 SPOSÓB	Malowanie kamyków	302
66 SPOSÓB	Wyśpij się	303
67 SPOSÓB	Wizualizacja prowadzona	304
68 SPOSÓB	Pij wodę	305
69 SPOSÓB	Dziennik	306
70 SPOSÓB	Melisa	307
71 SPOSÓB	Hałas	308
72 SPOSÓB	Stawiam wyzwanie	310
73 SPOSÓB	Skuteczne rozwiązanie	314
74 SPOSÓB	Cudze problemy	316
75 SPOSÓB	Nagroda	318
76 SPOSÓB	Asertywność	320
77 SPOSÓB	Prasowanie	323
78 SPOSÓB	Witamina C	324
79 SPOSÓB	Pozytywna wizja alternatywna	326
80 SPOSÓB	Yerba mate	328
81 SPOSÓB	Sauna	330
82 SPOSÓB	Zatyczki do uszu	332
83 SPOSÓB	Homeopatia	334
84 SPOSÓB	Gorzka sól	336
85 SPOSÓB	Przeciagnij się	337
86 SPOSÓB	Mudra	338
87 SPOSÓB	Krople kwiatowe	340
88 SPOSÓB	Trzy niebiańskie punkty	342
89 SPOSÓB	Umyj ręce	343
90 SPOSÓB	Potrójny ogrzewacz	344
91 SPOSÓB	Czytaj inspirujące biografie	346
92 SPOSÓB	Postawa Supermana	348
93 SPOSÓB	Odblokuj życiową energię	349
94 SPOSÓB	Spójrz w niebo	350
95 SPOSÓB	Banany, orzechy, sałata	352
96 SPOSÓB	Energia Reiki	354
97 SPOSÓB	Nidra	355
98 SPOSÓB	Gorzka czekolada	356
99 SPOSÓB	Spójrz w lustro	358
100 SPOSÓB	Wojownik i Góra	360
101 SPOSÓB	Dzień, w którym uczę się czegoś nowego	362
102 SPOSÓB	Podwójne westchnienie	364