

Wprowadzenie	8
Jak korzystać z tej książki	18
CZĘŚĆ I. Zaprzyjaźnić się ze stresem, żyć lepiej.	21
1. Zamienianie węzłów w kokardy	22
2. Regulowanie emocji	37
3. Przemyślmy nadmierne rozmyślanie.	55
4. Radzenie sobie bez używek.	72
5. Skupienie na czymś większym	86
CZĘŚĆ II. Resety od stresu na niełatwe czasy.	100
Reset umysłu	105
Reset ciała	134
Reset zachowania	154
CZĘŚĆ III. Bufory stresu dla budowania odporności . . .	186
Bufor umysłu	189
Bufor ciała	213
Bufor zachowania	232
Uwagi końcowe: Stres to również szansa.	261
Aplikacje oraz inne źródła wymienione w książce	267
Lista technik z podziałem na rodzaje terapii	269
Bibliografia	271
Podziękowania	313
O autorce	317