

Spis treści

- Okładka
- Karta tytułowa
- Wstęp
- Część 1. Zrozumienie stresu
 - Rozdział 1. Reakcja stresowa twojego mózgu
 - Rozdział 2. Z jakimi rodzajami stresorów masz do czynienia?
- Część 2. Uspokajanie ciała migdałowatego
 - Rozdział 3. Zakorzenie w chwili obecnej
 - Rozdział 4. Mierzenie się z własnymi emocjami i ich akceptowanie
 - Rozdział 5. Zdobywanie kontroli nad stresem
 - Rozdział 6. Uczenie się samowspółczucia
- Część 3. Ruszaj dalej z korą przedczołową
 - Rozdział 7. Kształtowanie elastyczności poznawczej
 - Rozdział 8. Wprowadzanie pozytywnych myśli
 - Rozdział 9. Znajdowanie właściwego nastawienia
 - Rozdział 10. Prowadzenie zdrowego życia w obliczu stresu
- Zakończenie
- Podziękowania
- Źródła
- Bibliografia
- O autorce