

Aleksander Perski

STRES

**ZŁAP ODDECH
I ODZYSKAJ ŻYCIOWĄ
RÓWNOWAGĘ**

Przełożyła
Marta Prochwicz

SPIS TREŚCI

| | |
|----------------------------------|------------|
| Wprowadzenie | 7 |
| Życie w równowadze | 15 |
| Kiedy równowaga ulega zachwianiu | 85 |
| Odzyskać stan równowagi | 133 |
| Słownik | 201 |
| Przypisy | 209 |