

# Оглавление

Введение. Чем вам поможет эта книга. ....	11
---	----

## РАЗДЕЛ I

Постоянный стресс: восстанавливаем силы, чтобы добиваться успеха. ....	19
Глава 1. Управляйте стрессом: от выживания в условиях стресса к успеху .....	23
Глава 2. Контролируйте то, что в вашей власти: «правило 50%». ....	36

## РАЗДЕЛ II

Подавление стресса: когда слишком много дел и слишком много препятствий. ....	47
Глава 3. В каждой трудности кроется возможность. ....	50
Глава 4. Спокойствие и концентрация на работе менее чем за три минуты — даже йога не дает такого результата. ....	66
Глава 5. Как расставить приоритеты. ....	87

## Раздел III

Преодолеваем стресс, который мы сами себе навязали: как не беспокоиться о том, что скажут другие. ....	121
Глава 6. Кратчайший путь к уверенности. ....	125
Глава 7. Как избавиться от волнения в два счета. ....	143
Глава 8. От самобичевания к уверенности в себе. ....	151

## Раздел IV

Средства против стресса во взаимоотношениях. ....	167
Глава 9. Сохраняйте способность трезво мыслить, когда вас пытаются вывести из себя. ....	170

Глава 10. Как мгновенно справиться с гневом.....	189
Глава 11. Сохраняйте равновесие.....	196

### Раздел V

Излучайте спокойствие и уверенность — и к вам потянутся.....	215
Глава 12. Взгляните по-новому на баланс между работой и личной жизнью .....	217
Глава 13. Как мотивировать других пройти свою половину пути .....	224
Приложение. Лучшие 12 стратегий по сохранению спокойствия и эффективности в любой ситуации .....	227
Примечания.....	229
Благодарности .....	238
Об авторе.....	240