

Spis treści

Wstęp	9
Część 1. Zrozumienie stresu	17
Rozdział 1. Reakcja stresowa twojego mózgu	19
Rozdział 2. Z jakimi rodzajami stresorów masz do czynienia? . . .	43
Część 2. Uspokajanie ciała migdałowatego	71
Rozdział 3. Zakorzenie w chwili obecnej	73
Rozdział 4. Mierzenie się z własnymi emocjami i ich akceptowanie	97
Rozdział 5. Zdobywanie kontroli nad stresem	117
Rozdział 6. Uczenie się samowspółczucia	137
Część 3. Ruszaj dalej z korą przedczołową	157
Rozdział 7. Kształtowanie elastyczności poznawczej	159
Rozdział 8. Wprowadzanie pozytywnych myśli	183
Rozdział 9. Znajdowanie właściwego nastawienia	199
Rozdział 10. Prowadzenie zdrowego życia w obliczu stresu . . .	211
Zakończenie	233
Podziękowania	235
Źródła	237
Bibliografia	239
O autorce	251