

Оглавление

Предисловие	9
Руководство по использованию книги.....	11
Глава 1. Теория	13
Идеология	14
Концепция.....	15
Технология.....	50
Глава 2. Экстренное управление стрессом – саморегуляция или «скорая помощь» при стрессе	59
Механизмы возникновения стресса.....	60
Техники управления стрессом.....	61
Глава 3. Профилактика стресса – адаптация мировоззрения	91
Модификация стрессогенных когний и установок	92
Безопасная коммуникация.....	117
Преждевременное, но необходимое заключение.....	133
Глава 4. Управление временем как элемент стресс-менеджмента	135
Влияние индивидуальных установок на использование времени	139
Самоменеджмент – искусство хроносейвинга	149
Послесловие	159
Благодарности	160
Приложения.....	161
Приложение 1. Матрица по имени «психоанализ»	162
Приложение 2. Механизм атрибуции	191
Приложение 3. Вуду	194
Приложение 4. Тест, определяющий вероятность развития стресса	198
Приложение 5. Методика А. Эллиса	201
Список литературы.....	207