

# Obsah

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Úvod . . . . .                  | 9   |
| 1 Sebepozorování . . . . .      | 19  |
| 2 Vztahy k ostatním . . . . .   | 35  |
| 3 Stres . . . . .               | 55  |
| 4 Co je to za příběh? . . . . . | 67  |
| <br>                            |     |
| Závěr . . . . .                 | 87  |
| Cvičení . . . . .               | 89  |
| Poznámky . . . . .              | 113 |
| Domácí úkoly . . . . .          | 117 |
| Poděkování . . . . .            | 119 |