

Jak radzić sobie ze stresem.

Łatwo wpadasz w złość? Jesteś ciągle zmęczony? Dotkliwie odczuwasz ataki innych ludzi? Z trudem znajdujesz czas na to, co lubisz? Masz huśtawki nastrojów i tiki nerwowe? Tracisz poczucie humoru? A może stres pobudza Cię do działania, ale czujesz, że dłużej nie dasz rady?

Jeśli zauważyłeś u siebie choć niektóre z tych objawów stresu, to ta książka jest dla Ciebie.

Stres pojawia się, gdy otoczenie stawia przed Tobą trudne wyzwania. Ale to jeszcze nie znaczy, że w takich momentach masz zapomnieć o radości, poddać się frustracji i pozwolić, by zjadły Cię nerwy. Przy odrobinie wysiłku możesz wyeliminować nie tylko objawy, ale i przyczyny stresu. Zdziwisz się, jak łatwo i szybko zapanujesz nad tym, co wywołuje w Tobie napięcie.

Przeczytaj tę książkę i skorzystaj ze sprawdzonej metody czterech kroków:

- Krok 1: wykrywaj wczesne symptomy stresu
- Krok 2: poznaj źródła swojego stresu
- Krok 3: opanuj nowe umiejętności, które pomogą Ci w walce ze stresem
- Krok 4: stwórz własny plan antystresowy

**Inni krzyczą: więcej, szybciej i lepiej?
Powiedz im na to: spokojnie, z dystansem i bez stresu.
I tak trzymaj.**

Spis treści:

Czy jesteś zestresowany? (5)

- 1. Radzenie sobie ze stresem (9)**
- 2. Organizacja czasu (21)**
- 3. Unikanie nadmiaru informacji (29)**
- 4. Analiza problemu (35)**
- 5. Delegowanie zadań (47)**
- 6. Asertywna komunikacja w pracy (55)**
- 7. Poprawa niskiego morale (63)**
- 8. Opanowanie stresogennych relacji i mobbingu (71)**