

Tartalomjegyzék

Előszó a magyar kiadáshoz.....	7
--------------------------------	---

I. rész

Bevezetés az önsegítéshez

Néhány szó előzetesen	13
Túlzott mértékű tehermentesítés.....	15
Túl sok önreflexió	21
Túl kevés alvás.....	27
Túl sok félelem	35
Túl sok szükségtelen stressz.....	43
Túl kevés ösbizalom.....	49
Túl alacsony fokú frusztrációtűrés.....	57
Túl kevés hála.....	61