

# Sadržaj

Riječ urednika .....	7
<b>DIO I – Upute za samopomoć .....</b>	<b>13</b>
Uvodna napomena .....	13
Previše rasterećenja .....	15
Previše samorefleksije .....	22
Premalo sna .....	28
Previše straha.....	37
Previše nepotrebnog stresa .....	45
Premalo prapovjerenja.....	51
Premalo tolerancije na frustraciju.....	59
Premalo zahvalnosti .....	62
<b>DIO II – Mjesto oporavka „obitelj“ .....</b>	<b>71</b>
Uvodna napomena.....	71
Igrati pravu ulogu .....	74
Voljeti i pustiti.....	83
Nepotrebni lanci patnje.....	87
Usamljeni i sami? .....	94
Ja i mediji .....	102
Istrošen i iscrpljen?.....	109
Čarobna formula radosti.....	116
Mladi bez burnouta! .....	124
Autorica i njezino djelo .....	133