

Spis treści

Wstęp	9
Bohaterowie	13
Rozdział 1	
Kto jest narażony na wypalenie zawodowe?	14
Rozdział 2	
Przyczyny wypalenia zawodowego	23
Rozdział 3	
Skąd czerpać energię do pracy?	38
Część 1	
Napęd fizyczny	55
Rozdział 4	
Sen dla zdrowia	57
Rozdział 5	
Co to właściwie znaczy „zdrowe odżywianie”?	73
Rozdział 6	
Sport dla zdrowia	88
Rozdział 7	
Dobry stres	96
Część 2	
Napęd emocjonalny	119
Rozdział 8	
Emocje uświadomione	121
Rozdział 9	
Radzenie sobie ze złością	141

Rozdział 10

Szklanka do połowy pełna	156
--------------------------------	-----

Część 3

Napęd umysłowy	161
-----------------------------	-----

Rozdział 11

Fakty zamiast opinii	163
----------------------------	-----

Rozdział 12

Co jest trudnego w zarządzaniu sobą w czasie?	182
---	-----

Rozdział 13

Konflikty	200
-----------------	-----

Rozdział 14

Relacje w pracy i zaufanie	220
----------------------------------	-----

Część 4

Napęd duchowy	233
----------------------------	-----

Rozdział 15

Osobista hierarchia wartości	235
------------------------------------	-----

Rozdział 16

Po co robię to, co robię, czyli kilka słów o celach życiowych	251
--	-----

Rozdział 17

Zmiany, zmiany	263
----------------------	-----

Podziękowania	274
---------------------	-----

O Autorce	276
-----------------	-----

Bibliografia	277
--------------------	-----