

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	TRANSFORMACJA Dystres → Eustres	POWSTAWIANIE STRESU	KONSEKWENCJE STRESU
7	13	15	19
ODPORNOŚĆ NA STRES	WYSIŁEK FIZYCZNY	REAKCJA - RELAKSACJA	ĆWICZENIA AUTOGENNE
27	33	35	39
KONFRONTACJA ZE STRESEM	ŚNIADANIE MISTRZÓW	POMIARY	STEROWANIE ZEGAREM BIOLOGICZNYM
43	47	49	57
LITERATURA	AUTORZY TRENINGU	AUTORKA OBRAZÓW	SZKOŁA TRANSFORMACJI
61	63	65	69