

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
ГЛАВА 1. САМОРЕФЛЕКСИЯ	22
ГЛАВА 2. Отношения с другими.....	42
ГЛАВА 3. Хороший стресс и обучение	78
ГЛАВА 4. Установки	98
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	134
УПРАЖНЕНИЯ	136
ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ	166
БЛАГОДАРНОСТИ.....	168
ОБ АВТОРЕ	169
ГЛОССАРИЙ.....	170