

Spis treści

	Str.
1. Test stres, wyczerpanie psychiczne, wypalenie zawodowe	4
2. Zarządzanie stresem biologicznym i umysłowym	15
3. Wrodzone obwody mózgowe – obwody przetrwania, ewolucyjne mechanizmy kodowania automatycznej reakcji na stres	23
4. Wyuczona reakcja na stres: świadomość, weryfikacja, zmiana	37
5. Strach w okresie dzieciństwa a podatność na stres w dorosłości	48
6. Reinterpretacja i rezyliencja, skuteczna blokada stresu	54
7. Wysoka odporność psychiczna, budowanie wewnętrznej zapory	66
8. Prawidłowe kodowanie w DNA reakcji na stres	75
9. Wygaszanie zakodowanych w DNA niekorzystnych reakcji na stres	83
10. Budowanie wysokiej zapory biologicznej, umysłowej i reakcji na stresor	86
11. Bibliografia	91