

Spis treści

	Str.
1. Test stres, wyczerpanie psychiczne, wypalenie zawodowe	7
2. Zarządzanie stresem biologicznym i umysłowym	16
3. Wrodzone obwody mózgowe – obwody przetrwania, ewolucyjne mechanizmy kodowania automatycznej reakcji na stres	22
4. Wyuczona reakcja na stres: świadomość, weryfikacja, zmiana	34
5. Strach w okresie dzieciństwa a na podatność na stres w dorosłości	44
6. Reinterpretacja i rezyliencja, skuteczna blokada stresu	49
7. Wysoka odporność psychiczna, budowanie wewnętrznej zapory	58
8. Prawidłowe kodowanie w DNA reakcji na stres	66
9. Wygaszanie zakodowanych w DNA niekorzystnych reakcji na stres	73
10. Budowanie wysokiej zapory biologicznej, umysłowej i reakcji na stresor	76
11. Bibliografia	80