

# Оглавление

Предисловие .....	9
Руководство по использованию книги.....	11
<b>Глава 1. Теория .....</b>	<b>13</b>
Идеология .....	14
Концепция.....	15
Технология.....	50
<b>Глава 2. Экстренное управление стрессом –     саморегуляция или «скорая помощь» при стрессе .....</b>	<b>59</b>
Механизмы возникновения стресса.....	60
Техники управления стрессом.....	61
<b>Глава 3. Профилактика стресса – адаптация мировоззрения .....</b>	<b>91</b>
Модификация стрессогенных когний и установок .....	92
Безопасная коммуникация.....	117
Преждевременное, но необходимое заключение.....	133
<b>Глава 4. Управление временем     как элемент стресс-менеджмента .....</b>	<b>135</b>
Влияние индивидуальных установок на использование времени .....	139
Самоменеджмент – искусство хроносейвинга .....	149
<b>Послесловие .....</b>	<b>159</b>
<b>Благодарности .....</b>	<b>160</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>161</b>
<b>Приложение 1. Матрица по имени «психоанализ» .....</b>	<b>162</b>
<b>Приложение 2. Механизм атрибуции .....</b>	<b>191</b>
<b>Приложение 3. Вуду .....</b>	<b>194</b>
<b>Приложение 4. Тест, определяющий вероятность развития     стресса .....</b>	<b>198</b>
<b>Приложение 5. Методика А. Эллиса .....</b>	<b>201</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>207</b>