

# Вступление

Все люди время от времени испытывают стресс. Лидеры испытывают его еще в большей степени, чем все остальные. Это напрямую связано с их обязанностями: принятием решений в ситуации, связанной с недостатком информации, управлением конфликтами и необходимостью достигать больших успехов при ограниченных возможностях и за короткое время. Когда имеющиеся ресурсы соответствуют этим требованиям или превышают их, вы испытываете положительный стресс (эустресс) — ощущение, которое возникает при выполнении сложного задания, сопровождаемое уверенностью в успехе. Но если требования превышают ваши

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

возможности и ресурсы, вы испытываете дистресс — негативный стресс, сопровождаемый ухудшением самочувствия и отношений с окружающими. По прочтении данного руководства вы научитесь различать эти виды стресса, трезво оценивать свою реакцию на происходящие события и, самое главное,правляться с негативным стрессом.