

# Spis treści

|                                                   |            |
|---------------------------------------------------|------------|
| Wstęp .....                                       | 9          |
| Bohaterowie .....                                 | 13         |
| <b>Rozdział 1</b>                                 |            |
| Kto jest narażony na wypalenie zawodowe? .....    | 14         |
| <b>Rozdział 2</b>                                 |            |
| Przyczyny wypalenia zawodowego .....              | 23         |
| <b>Rozdział 3</b>                                 |            |
| Skąd czerpać energię do pracy? .....              | 38         |
| <b>Część 1</b>                                    |            |
| <b>Napęd fizyczny .....</b>                       | <b>55</b>  |
| <b>Rozdział 4</b>                                 |            |
| Sen dla zdrowia .....                             | 57         |
| <b>Rozdział 5</b>                                 |            |
| Co to właściwie znaczy „zdrowe odżywianie”? ..... | 73         |
| <b>Rozdział 6</b>                                 |            |
| Sport dla zdrowia .....                           | 88         |
| <b>Rozdział 7</b>                                 |            |
| Dobry stres .....                                 | 96         |
| <b>Część 2</b>                                    |            |
| <b>Napęd emocjonalny .....</b>                    | <b>119</b> |
| <b>Rozdział 8</b>                                 |            |
| Emocje uświadomione .....                         | 121        |
| <b>Rozdział 9</b>                                 |            |
| Radzenie sobie ze złością .....                   | 141        |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział 10</b>                                                     |     |
| Szklanka do połowy pełna .....                                         | 156 |
| <b>Część 3</b>                                                         |     |
| <b>Napęd umysłowy</b> .....                                            | 161 |
| <b>Rozdział 11</b>                                                     |     |
| Fakty zamiast opinii .....                                             | 163 |
| <b>Rozdział 12</b>                                                     |     |
| Co jest trudnego w zarządzaniu sobą w czasie? .....                    | 182 |
| <b>Rozdział 13</b>                                                     |     |
| Konflikty .....                                                        | 200 |
| <b>Rozdział 14</b>                                                     |     |
| Relacje w pracy i zaufanie .....                                       | 220 |
| <b>Część 4</b>                                                         |     |
| <b>Napęd duchowy</b> .....                                             | 233 |
| <b>Rozdział 15</b>                                                     |     |
| Osobista hierarchia wartości .....                                     | 235 |
| <b>Rozdział 16</b>                                                     |     |
| Po co robię to, co robię, czyli kilka słów o celach<br>życiowych ..... | 251 |
| <b>Rozdział 17</b>                                                     |     |
| Zmiany, zmiany .....                                                   | 263 |
| Podziękowania .....                                                    | 274 |
| O Autorce .....                                                        | 276 |
| Bibliografia .....                                                     | 277 |