

# Оглавление

К читателям «Библиотеки Сбербанка» .....	7
Введение .....	9
Глава 1. Саморефлексия .....	19
Глава 2. Отношения с другими .....	31
Глава 3. Хороший стресс — обучение .....	51
Глава 4. Установки .....	63
Заключение .....	81
Упражнения .....	84
Сноски .....	103
Домашнее задание .....	106
Благодарности .....	108
Об авторе .....	109
Алфавитный указатель .....	110