

## OBSAH

Něco přes tisíc slov na začátek .....	11
Dokonalost sama .....	15
Herbert J. Freudenberger – autor termínu „syndrom vyhoření“ .....	18
Burnout podle Freudenbergera .....	27
Malá odbočka – předehra velkého vstupu Christiny Maslach(ové).....	33
Burnout podle Maslachové .....	38
Nikol nestíhá .....	41
Dokonalost neexistuje! .....	48
Proč „osoby blízké“ a proč pomáhající profese? .....	55
Hra na spasitele .....	73
Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje .....	85
Srozumitelné vysvětlení toho, jak to v organismu funguje, tentokrát na úrovni trpaslíků .....	110
Jak se to doopravdy má s emocemi .....	127
Moje óda na radost .....	161
Krize a její řešení .....	172
Víra pomáhá (nejen v nouzi) .....	185
To mě ani nenapadlo .....	197
Jak dosáhnout změny, kterou si přejeme .....	204
„Desatero“ sester z anglických hospiců, tedy pracovišť s vysokým rizikem syndromu vyhoření .....	217
Co podle Tvého názoru přispělo k tomu, že netrpíš syndromem vyhoření? .....	218
O autorovi .....	231