

۱۵	پیام استاد: چرا فشار عصبی (استرس) باید اداره شود؟
۱۹	اداره کردن فشار عصبی: مبانی
۲۱	اضافه بار کاری و نگرانی سمی
	اطلاعات مفید درباره ماهیت فشار عصبی منفی
۲۲	سخنی درباره نگرانی
۲۳	چرا باید نگران فشار عصبی بود؟
۲۵	معادله پایه‌ای نگرانی
۲۶	چیزهای بد واقعاً روی می دهند
۲۹	فشار عصبی مثبت و نگرانی سازنده
	بحثی قانع‌کننده در مورد ارزش فشار عصبی سالم
۳۰	قدرت پویای نگرانی
۳۰	ارزش تجاری نگرانی عقلانی
۳۱	مقادیر متفاوت برای افراد مختلف
۳۳	اندازه‌گیری سطح فشار عصبی تان
	چگونه تعیین کنید که آیا حامل مقدار نامعقولی فشار عصبی هستید یا خیر؟
۳۴	آیا مسئله‌ای دارید؟
۳۵	عوامل عمده ایجاد فشار عصبی کاری
۳۸	علائم فشار عصبی مرضی
۳۹	سطوح فشار عصبی
۴۱	تحت کنترل در آوردن فشار عصبی
	راهبردهایی برای اداره کردن فشار عصبی - به جای آنکه بگذارید فشار عصبی شما را اداره کند.
۴۲	پذیرش - یا اقدام؟
۴۳	به کار بردن رویکرد چهار مرحله‌ای
۴۵	حفظ توازن کار / زندگی تان
۴۷	برگرداندن نگرانی به اقدام
	معرفی یک شیوه سه مرحله‌ای سخت‌گیرانه.
۴۸	یک راهبرد سه مرحله‌ای
۴۹	مرحله ۱: ارزشیابی
۵۲	مرحله ۲: برنامه‌ریزی
۵۵	مرحله ۳: چاره‌سازی
۵۷	ایجاد پیوند با دیگران
	راهبردهایی برای بیرون کشیدن تنهایی از فشار عصبی.
۵۸	ایجاد پیوندها
۵۸	درک محل کار گسیخته

- ۶۰ گسیختن مهار پیوندجویی
- ۶۱ استفاده از پیوندها برای پرورش خرد جامعه
- ۶۲ به دست آوردن پیوندهای موقتی و سریع
- ۶۷ **پیوند زدن با خود**
- ۶۸ استفاده از خود - گفت وگویی
- ۶۸ تضعیف قدرت مخرب افکار منفی
- ۶۹ تنظیم دقیق خود - گفت وگویی تان
- ۷۰ تعیین کردن دامهای ذهنی متداول و پرهیز از آنها
- ۷۱ به چالش کشیدن تحریفهای خود - گفت وگویی
- ۷۱ انتخاب خود - گفت وگویی
- ۷۳ **بگذارید بدنتان به شما کمک کند فشار عصبی خود را تسکین دهید**
- ۷۴ درک تأثیر فشار عصبی بر بدن
- ۷۵ تعهدسپاری نسبت به ورزش کردن
- ۷۶ خورد و خوراک سالم
- ۷۷ خواب آرام
- ۷۸ پروراندن پاسخ آرامش بخش
- ۸۱ **تمرین کردن عادات فشار عصبی خوب**
- راهنماییهایی برای اینکه مدیریت فشار عصبی را جزئی از امور روزمره خود سازید.
- ۸۲ پرهیز از محرکهای فشار عصبی
- ۸۳ اختیار کردن وقفه اندازهای فشار عصبی
- ۸۷ **راهنمایها و ابزارها**
- ۸۹ **ابزارهای اداره کردن فشار عصبی**
- آن دسته از برگه‌های کاری که برای کمک به شما در سنجش تغییرات زندگی ساخته شده‌اند، ممکن است بر فشار عصبی تان بیفزایند. کشش خود را به نگرانی اندازه بگیرید، و در مورد عوامل موجد فشار عصبی در محل کارتان تأمل کنید.
- ۹۳ **خود را ببینید**
- یک مرور یاری دهنده از مفاهیم ارائه شده در این راهنما. آن را قبل و بعد از خواندن این راهنما انجام دهید تا ببینید چه قدر آموخته‌اید.
- ۹۶ پاسخهای سوالات آزمون
- ۹۹ سوالاتی که به کرات پرسیده می‌شوند
- به پرس و جوهای متداول در مورد مدیریت فشار عصبی پاسخ دهید.
- ۱۰۳ **برای یادگیری بیشتر**
- عناوین مقالات و کتابهای بیشتر، اگر بخواهید عمیق تر به موضوع بپردازید.
- ۱۰۴ **منابع این کتاب**