

ÚVOD	7
RESILIENCE – PSYCHICKÁ ODOLNOST	10
ZÁKLADNÍ POSTOJ:	
OPTIMISMUS	14
Optimismus – posilovat pocit vlastní hodnoty	16
Optimismus – navzdory všem potížím	19
Optimismus – víra v úspěch.	22
Optimismus – zdroje sebedůvěry	25
ZÁKLADNÍ POSTOJ:	
SCHOPNOST PŘIJÍMAT	28
Schopnost přijímat – díky ní zrají vaše představy o životě	30
Schopnost přijímat – přijímat životní realitu	33
Schopnost přijímat – přijímat zklamání	36
Schopnost přijímat – přijímat změny	39
ZÁKLADNÍ POSTOJ:	
ZAMĚŘENOST NA ŘEŠENÍ	42
Zaměřenost na řešení – myslet nově	44
Zaměřenost na řešení – překonávat blokace	47
Zaměřenost na řešení – využívat synergických efektů	51
Zaměřenost na řešení – realizace osobních hodnot	55
Zaměřenost na řešení – uvědomit si, co potřebujeme	58
PRAKTICKÝ FAKTOR:	
MÍT SVOU VLASTNÍ REGULACI	61
Mít svou vlastní regulaci – všímat si tělesných signálů	63
Mít svou vlastní regulaci – uvolnit tuhou disciplínu	67

Mít svou vlastní regulaci – udržovat rovnováhu mezi prací a životem.	71
Mít svou vlastní regulaci – udržovat si různé energetické zdroje	75

PRAKTICKÝ FAKTOR:

PŘEVZÍT ZA SEBE ODPOVĚDNOST	79
--	-----------

Převzít za sebe odpovědnost – rozlišovat vlastní a cizí očekávání	81
--	----

Převzít za sebe odpovědnost – nehledat viníky	84
---	----

Převzít za sebe odpovědnost – opustit roli oběti	88
--	----

Převzít za sebe odpovědnost – vymezovat se	92
--	----

PRAKTICKÝ FAKTOR:

PRACOVAT NA VZTAZÍCH	96
---------------------------------------	-----------

Pracovat na vztazích – vážit si vztahů.	98
---	----

Pracovat na vztazích – umět se ohradit.	101
---	-----

Pracovat na vztazích – překonat osamělost	104
---	-----

Pracovat na vztazích – ujasnit si role	108
--	-----

PRAKTICKÝ FAKTOR:

UTVÁŘET BUDOUCNOST	112
-------------------------------------	------------

Utvářet budoucnost – opouštět minulost	114
--	-----

Utvářet budoucnost – dokázat přehodit výhybky.	117
--	-----

Utvářet budoucnost – budoucnost ostatních	120
---	-----

Utvářet budoucnost – rozhodnout, co je podstatné	124
--	-----

PSYCHICKÁ ODOLNOST:

SOUHRA FAKTORŮ	128
---------------------------------	------------

Psychická odolnost – Sedmero klíčů ke stabilitě	130
---	-----

ZÁVĚR	140
------------------------	------------