

Obsah

ÚVOD

Proč kniha o psychické odolnosti pro ženy?	7
Jak používat tuto knihu	12

1. KAPITOLA

Co je to vlastně psychická odolnost?	14
Přirozenost proti výchově	17
Měření vlastní psychické odolnosti	30
Pohled zblízka: povaha vaší psychické odolnosti	32

2. KAPITOLA

Cesta k přizpůsobení	42
Neurobiologie a biologie změny	43
Změna z nás dělá tak trochu blázny	49

3. KAPITOLA

Bud'te autorkou svého příběhu	60
Sbohem, nazdar	67
Hledání smyslu v nové situaci	72
Přijetí svého nového já a svého budoucího já	76
Na nové zítřky	83

4. KAPITOLA

Jak vztahy uzdravují	97
Spojení s uzdravující komunitou	107
Sociální sítě: nástroj pro spojení, komunitu a psychickou odolnost	111
Společnost, jakou bychom si měli vybrat a držet se jí	118
Rozjed'te to	123

5. KAPITOLA

Najít vyrovnanost v každé bouři	131
Typy odolného myšlení	132
Pozitivita a optimismus	133
Pozitivita + optimismus = nadějnost	140

6. KAPITOLA

Chcete-li jít kupředu, musíte růst	148
Všímavost	150
Vděčnost	152
Pěstovat milující vlídnost a soucit	155

7. KAPITOLA

Dívat se do budoucna	160
Citované práce	165
Doporučená literatura v češtině	166
Poznámky	167
Poděkování	173
O autorce	175