Obsah

Úvod 7

Část první

JAK POROZUMĚT ŠPATNÉ NÁLADĚ 15

1. Jak se vyznat ve svých pocitech 17
2. Mysl nastavená na špatné zprávy 27
3. Uvízli jste v Bažině beznaděje? 39

Část druhá

ŠEST KROKŮ PRO ROZVOJ, ABY SE VAŠE ŠPATNÁ NÁLADA ZLEPŠILA 51

4. Jaké jsou kroky pro rozvoj? 53
5. Rozpoznejte svou Směrovku a řiďte se jí 58
6. Připravte se a jednejte! 73
7. Zvědomte se, buďte otevření a pozorujte 89
8. Volte, co vám radí vaše Moudrá mysl 101
9. Opečujte se – chovejte se k sobě laskavě 115
10. Jezte a žijte zdravě 130

Část třetí

PŘENESENÍ TĚCHTO KROKŮ DO ŽIVOTA 147

11. Praktické řešení problémů 149
12. Riskantní myšlenky a činy 163
13. První pomoc při silných emocích 174
14. Jak nalézt naději v těžkých časech 185

Získání podpory 197

Přečtěte si 197

Bibliografie 199