Obsah

O autorce 9

Předmluva 11

Kapitola 1
Optimismus je otázkou našeho postoje 13
Jak myslí optimisté? 15
Život je takový, jak ho vnímáme 15
Jak se pozná optimista? 16
Optimismus a mozek 17
Mínění, jež mění svět 18
Pozitivní a negativní atribuční styl 19
Smysl pro koherenci 21
Sklenice je z poloviny plná, nebo prázdná? 22
Sebedůvěra – aneb na co si troufnete 24
Když schází sebedůvěra 24
Jak posílit sebedůvěru 25

Kapitola 2
Proč optimismus přináší pocit štěstí? 27
Zdraví a dobrá kondice díky optimismu 29
Fyzická a psychická produktivita 29
Optimisté jsou atraktivnější 31
Optimismus je nakažlivý 31
Jak být úspěšnější díky optimismu 32
Krize – pro posílení flexibility a aktivity 34
Je krize opravdu pohroma, nebo šance? 34
Optimismus a tolerance vůči frustracím 36
Neúspěch jako zdroj pesimismu? 36
A když je všechno v troskách? 37
Stres a strach 38
Příliš mnoho optimismu může uškodit 39
Manický optimismus 39
Dobrá stránka pesimismu 40

Kapitola 3
Co stojí optimismu v cestě? ... 43
Předsudky a nesprávné závěry ... 45
Zafixované představy z dětství ... 45
Sebenaplňující proroctví ... 46
Když bráníme sami sobě ... 47
Ukažte, že máte odvahu ke změně ... 47
Převezměte zodpovědnost ... 48
Využívejte možnosti, které jsou ve hře ... 49
Kritiku chápejte jako šanci ... 50
Oddělujte osobnost a výkon ... 50
Negativní vlivy zvenčí ... 51
Katastrofické zprávy z médií ... 51
Když si potřebujeme postesknout… ... 52

Kapitola 4
Jak optimisticky komunikovat i myslet ... 55
Jak svými slovy ovlivňujete vlastní myšlení ... 57
Snažte se o pozitivní formulace ... 57
Vyhněte se generalizacím. Diferencujte. ... 58
Naučte se odstupňovat své soudy ... 60
Prezentujte sami sebe pozitivně ... 61
Dejte o sobě vědět ... 61
Řekněte, co umíte ... 62
Zaměřte pohled sami na sebe ... 63
Jak rozvíjet optimistické myšlení ... 64
Zkostnatělé myšlenkové stereotypy ... 64
K negativismu buďte kritičtí ... 66
Srovnávání s ostatními ... 69
Feedback pomáhá ... 70

Kapitola 5
Jak optimisticky jednat ... 73
Rozvíjejte své silné stránky ... 75
Váš osobní potenciál ... 75
Využijte své slabiny pozitivně ... 76
Akceptujte sami sebe ... 77
Připusťte, že i vy chybujete ... 78
Limity plánování ... 79
Promíjejte chyby druhým ... 81

Pocity pod kontrolou 82
Jak díky optimismu vyzrát na vlastní pocity 82
Co ovlivňuje náladu 83
Proměňte svá přání v realitu 84
Jak se vymanit z negativismu 86
Netrapte se tím, co změnit nelze 88
Pečujte o vztahy 89
Jak zvládat složité situace 90
Přesné vyhodnocení situace 90
Jak se vypořádat s nezdary 91
Optimismus trénujte 93

Doporučená literatura 99

Knihy z edice Poradce pro praxi 101