

Obsah

Poděkování / 6

Úvod / 7

- 1 Zůstat v posteli, anebo zachytit okamžik? / 13
- 2 Schovat se za frázi „jsem v pořádku“, anebo uznat pravdu? / 20
- 3 Utápět se ve starostech, anebo rozvíjet strategie ke snížení stresu? / 29
- 4 Dělat, co chtějí ostatní, anebo dělat svá vlastní rozhodnutí? / 37
- 5 Bloudit bez mapy, anebo vytvářet hranice? / 45
- 6 Utápět se v negativním myšlení, anebo si zvolit myslet pozitivněji? / 53
- 7 Obviňovat druhé, anebo převzít vlastní odpovědnost? / 61
- 8 Držet se svého vzteku, anebo se rozhodnout „nechat to odejít“? / 68
- 9 Být „zaseknutý“, anebo se stát tvořivým učedníkem? / 74
- 10 Zvolit si zoufalství, anebo si vybrat naději? / 81

Pro rodinu / 88

Užitečné kontakty / 90