

Obsah

Úvod	9
------	---

1: O ťažkých obdobiach

1: Čo znamená mať zlú náladu?	20
2: Na čo si treba dávať pozor?	33
3: Čo robiť?	49
4: Ako prekonať ťažké obdobie a opäť sa cítiť dobre?	60
5: Čo je dôležité?	70

2: O motivácii

6: Čo je motivácia?	86
7: Ako si udržať motiváciu?	91
8: Ako sa prekonať a urobiť niečo, čo sa nám nechce robiť?	102
9: Ako začať s veľkými životnými zmenami?	116

3: O emocionálnej bolesti

10: Ako ju prekonať?	122
11: Ako vnímať a spracovávať emócie?	128
12: Ako využiť silu slov?	138
13: Ako podporiť niekoho, kto to potrebuje?	144

4: O smútku

14: Čo je smútok?	152
15: Fázy smútku	157
16: Aký má smútok zmysel?	163
17: Piliere sily	172

5: O nedostatku sebadôvery

18: Ako sa vyrovnáť s kritikou a nesúhlasom?	178
19: Ako si vybudovať sebavedomie?	190
20: Naše chyby o nás nič nehovoria	202
21: Nepodceňujme sa	209

6: O strachu

22: Ako sa zbaviť strachu?	220
23: Čo strach ešte umocňuje?	226
24: Ako strach rýchlo zmierniť?	231
25: Ako sa vyrovnáť s myšlienkami, ktoré v nás vyvolávajú strach?	236
26: Strach z toho, čomu sa nedá zabrániť	256

7: O strese

27: Je medzi stresom a strachom rozdiel?	266
28: Prečo nie je jediným riešením stresu vyhýbať sa stresovým situáciám?	272
29: Kedy sa z dobrého stresu stáva zlý?	277
30: Ako využiť stres vo svoj prospech?	285
31: Ako sa so stresom vyrovnáť?	299

8: O živote, ktorý má zmysel

32: Prečo si nestačí povedať „Chcem byť šťastný/šťastná.“?	314
33: Ako zistiť, čo je naozaj dôležité?	321
34: Ako nájsť zmysel života?	330
35: Vzťahy	334
36: Kedy vyhľadať pomoc?	357

9: Akčné plány

37: Čo robiť v prípade záchvatu paniky?	364
38: Akčný plán na boj s úzkosťou	386

Zoznam použitej literatúry	431
Ďalšie zdroje	443
Podakovanie	445
Zoznam pojmov	449
Pracovné listy	455