

Obsah

Úvod	XI
BUDOVANIE VLASTNÉHO SYSTÉMU	
Základy duševného zdravia	2
Búranie mýtov o duševnom zdraví	8
Budovanie zmyslu	14
Vaše hodnoty (a prečo sú dôležité)	18
Netlačte tak na seba	22
Hľadanie vlastnej komunity	26
ZÁKUTIA MYSLE: SKÚMANIE POCITOV A MYŠLIENOK	
Čo sú to emócie?	32
Vyrovňavanie sa s ostrými pocitmi	39
Myšlienky (nie sú vždy pravdivé)	45
RADIKÁLNE PRIJATIE	
Čo je to teda radikálne prijatie?	54
Prijatie seba samého	56
Prijatie druhých	64
Prijatie toho, že sa svet nevyvíja podľa vašich predstáv	67
Prijatie smrti	70
Prijatie zlomeného srdca	73
Prijatie toho, že sa nebudete páčiť každému	77
Prijatie toho, že nemáte veci pod kontrolou	81
Prijatie zmeny	83
SILNÉ (DOBRÉ) POCITY	
Radosť a potešenie	88
Empatia	92
Nádej	95

HRANICE A OBMEDZENIA

Nastavenie dobrých hraníc	100
Ako pomôcť iným a nevyčerpať seba	107
Práva a povinnosti	113
Starostlivosť o seba	116

BUĎME REALISTI

Realizmus, nie optimizmus	124
Dobré znalosti o riadení informácií a boj proti dezinformáciám	127
Prijmite rozdiely a to, že veci nie sú len čiernobiele	132
Ako zistiť, kedy máte niečoho dostatok (a prečo je to dôležité)	135

SKONCUJME S PASIVITOU

Budovanie sebavedomia a dobrých návykov	140
Prijmite to, že ste dostatočne dobrí	143
Naučte sa vzdorovať	147
Ako zvládnuť vyhorenie	154
Zhrnutie	161
Podakovanie	163
O autorke	165