

Obsah

Předmluva k českému vydání	13
ÚVOD Neztrácejte naději	15
1. MĚSÍC Jak porozumět vlastním emocím	19
1. TÝDEN Jak identifikovat své emoce	20
2. TÝDEN Jak žít s obtížnými emocemi	23
3. TÝDEN Práce se vztekem	26
4. TÝDEN Jak si vychutnat pozitivní emoce	30
2. MĚSÍC Brát život takový, jaký je	33
5. TÝDEN Jak se dostat do kontaktu sám se sebou	34
6. TÝDEN Pozorování svých emocí	37
7. TÝDEN Pozorujte své myšlenky	41
8. TÝDEN Jak být vnímavější k ostatním	45
3. MĚSÍC Vidět to dobré	49
9. TÝDEN Pěstování zvědavosti	50
10. TÝDEN Spojení s přírodou	54
11. TÝDEN Oceňování krásy	58
12. TÝDEN Objevte úžas	61
4. MĚSÍC Přijímání dobra	65
13. TÝDEN Dát přednost vděčnosti	66
14. TÝDEN Naučme se odpouštět	69

15. TÝDEN	Přát druhým dobré	73
16. TÝDEN	Zvolte optimismus	76
5. MĚSÍC	Posilování odolnosti	79
17. TÝDEN	Identifikace vašich názorů na emoce	80
18. TÝDEN	Zpochybňování vlastních myšlenek a názorů	85
19. TÝDEN	Budte k sobě laskaví	88
20. TÝDEN	Vytvoření plánu odolnosti	93
6. MĚSÍC	Oceňte své silné stránky	97
21. TÝDEN	Rozpoznávání našich hodnot	99
22. TÝDEN	Potvrzení vašich silných stránek	103
23. TÝDEN	Rozpoznat smysluplnost své práce	107
24. TÝDEN	Ujasnit si své poslání	111
7. MĚSÍC	Oslava kreativity	115
25. TÝDEN	Oceňování „třetích věcí“	117
26. TÝDEN	Žít se slovy	120
27. TÝDEN	Prožívání umění	123
28. TÝDEN	Nalezení vašeho tvůrčího „proudění“ (flow)	126
8. MĚSÍC	Zkoumání vaší kulturní identity	129
29. TÝDEN	Zkoumání vašich sociálních identit	130
30. TÝDEN	Odhalte své předsudky	133
31. TÝDEN	Překlenování rozdílů	136
32. TÝDEN	Učit se pokoře	140
9. MĚSÍC	Navazování kontaktu s ostatními	143
33. TÝDEN	Pochopení empatického strádání	144
34. TÝDEN	Soucitná reakce	147
35. TÝDEN	Praktikování laskavosti	150
36. TÝDEN	Potěšení ze štědrosti	153

10. MĚSÍC	Pěstování vztahů	157
37. TÝDEN	Všímavá komunikace	158
38. TÝDEN	Vcítit se do toho druhého	161
39. TÝDEN	Pocit empatické radosti	164
40. TÝDEN	Udržování spojení	167
11. MĚSÍC	Vytváření podpůrných prostorů	171
41. TÝDEN	Rozpoznání traumatu	172
42. TÝDEN	Vytváření bezpečného prostoru	175
43. TÝDEN	Podpora pocitu sounáležitosti	178
44. TÝDEN	Podpora postupů zaměřených na uzdravení	181
12. MĚSÍC	Pečujte o svou komunitu	185
45. TÝDEN	Posilování vzájemné důvěry s kolegy	186
46. TÝDEN	Vytváření pevnějších vztahů se studenty	189
47. TÝDEN	Spojení s rodinami	192
48. TÝDEN	Zapojení se do komunity	195
ZÁVĚR	Výhled do budoucna a nehasnoucí naděje	199
49. TÝDEN	Věřit v sebe	200
50. TÝDEN	Hledání inspirace	203
51. TÝDEN	Chyby jako příležitost k růstu	206
52. TÝDEN	S nadějí vpřed	209
Poděkování		213
Literatura		215