

Obsah

Předmluva	9
Úvod:	11
Vaše silné stránky mohou omezit stres	11
1. Současná úroveň vašeho stresu a pohody	27
2. Vyhodnoťte své silné stránky	51
První část:	
Rozvíjejte nastavení mysli soustředěné na silné stránky	81
3. Reagujte na stres svými silnými stránkami	83
4. Naučte se rozeznat silné stránky	109
5. Zbavte se stresu pomocí silných stránek	123
Druhá část	
Jak mohou silné stránky podpořit vaši každodenní vynalézavost	147
6. Uplatněte silné stránky v práci i péči o zdraví	149
7. Překonat stres ve vztazích	163
8. Zapojte přítomný okamžik do posilování sebedůvěry a odolnosti	183
9. Hledat smysl a šířit dobro	197
Závěr	205
Silné stránky proměňují stresující situace v příležitosti k růstu	205
Poděkování	209
Literatura	211
Doporučená literatura v češtině	215