

Obsah

Úvod	7
PRVNÍ ZPŮSOB	
Překonejte roztěkanost pomocí uvědomění	11
DRUHÝ ZPŮSOB	
Překonejte bezmoc ovládnutím	23
TŘETÍ ZPŮSOB	
Překonejte společenskou izolaci pomocí zdravých vztahů	39
ČTVRTÝ ZPŮSOB	
Překonejte režim přežití uvědomováním emocí	55
PÁTÝ ZPŮSOB	
Překonejte škodlivé návyky zdravými postupy	69
ŠESTÝ ZPŮSOB	
Překonejte pocit marnosti tím, že zapojíte svůj myslící mozek	85
SEDMÝ ZPŮSOB	
Překonejte podrážděnost a stres pomocí mindfulness a přijetí	101
OSMÝ ZPŮSOB	
Překonejte nízkou sebeúctu soucítěním se sebou	115
DEVÁTÝ ZPŮSOB	
Překonejte nedostatek radosti a potěšení kreativitou a hravostí	129
DESÁTÝ ZPŮSOB	
Překonejte mozkovou mlhu praktickými kroky	141
Literatura	155
Zdroje v češtině	159