Obsah

ÚVOD

Proč kniha o psychické odolnosti pro ženy? 7

Jak používat tuto knihu 12

1. KAPITOLA

Co je to vlastně psychická odolnost? 14

Přirozenost proti výchově 17

Měření vlastní psychické odolnosti 30

Pohled zblízka: povaha vaší psychické odolnosti 32

2. KAPITOLA

Cesta k přizpůsobení 42

Neurobiologie a biologie změny 43

Změna z nás dělá tak trochu blázny 49

3. KAPITOLA

Buďte autorkou svého příběhu 60

Sbohem, nazdar 67

Hledání smyslu v nové situaci 72

Přijetí svého nového já a svého budoucího já 76

Na nové zítřky 83

4. KAPITOLA

Jak vztahy uzdravují 97

Spojení s uzdravující komunitou 107

Sociální sítě: nástroj pro spojení, komunitu a psychickou odolnost 111

Společnost, jakou bychom si měli vybrat a držet se jí 118

Rozjeďte to 123

5. KAPITOLA
Najít vyrovnanost v každé bouři 131
Typy odolného myšlení 132
Pozitivita a optimismus 133
Pozitivita + optimismus = nadějnost 140

6. KAPITOLA
Chcete-li jít kupředu, musíte růst 148
Všímavost 150
Vděčnost 152
Pěstovat milující vlídnost a soucit 155

7. KAPITOLA
Dívat se do budoucna 160

Citované práce 165
Doporučená literatura v češtině 166
Poznámky 167
Poděkování 173
O autorce 175