

ÚVOD	9
Pruhovaný šakal	9
Princip Pollyanna	10
Jak rychle zvládnout nepříjemné duševní stavy	11
Život plný zvrátů	12
Malá judistka	13
NĚKTEŘÍ NEPŘÁTELE PRUŽNOSTI	15
„Nepochopitelné“ chování	15
Zvyk	16
Stres	17
Silné emoce a bažení po něčem	19
Smutek a pláč	22
Srovnávání se	26
Neuspokojené přirozené potřeby obecně	28
Dostatečný příjem vody	28
Spánek a přiměřený odpočinek	30
Nedostatek podnětů, malá pestrost života, nedostatek hodnot a dobrých cílů	33
Péče o zdraví	35
Pohyb	36
Pane, vy nedýcháte!	37
Bezmoc	37
Přeceňování se	42
Obtěžující myšlenky	43
JAK ZVÝŠIT DUŠEVNÍ PRUŽNOST	45
Máte mnohem více možností, než si myslíte	45
Princip opaku	47

Další možnosti staré 2,5 tisíce let	48
Pár lahůdek z kuchyně psychoterapeutů	49
Zvládání stresu, negativních emocí a bažení stručně a jasně.....	51
Relaxace a meditace	53
Užitečné paradoxy.....	58
Dělat hloupého, přiznat chybu a připustit také jiný názor.....	60
Pozitivní a prospěšné emoce.....	62
Spokojenost	65
Pružný optimismus	69
Duševní pružnost a vnímání sebe samého	74
Pozorování myšlenek	75
Hurá, máme dva mozky!.....	75
Semafor pro tvořivost a duševní pružnost.....	77
Vztah k sobě	79
Jemná východní cvičení	82
Motivace a pružnost myšlení.....	88
Koho se zeptat	90
Hodnoty a pružnost myšlení	91
DUŠEVNÍ PRUŽNOST V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ.....	93
Duševní pružnost a pohyb	93
Duševní pružnost, humor a smích	95
Duševní pružnost a jídlo	101
Duševní pružnost v práci	105
Duševní pružnost a média	109
Duševní pružnost a střízlivost	111
Rituály prospěšné i neprospěšné	119
Duševní pružnost a finance	124
Životní styl: Co je pružnost a co chaos?	126
Duševní pružnost mezi lidmi	129
ZÁVĚR.....	137
LITERATURA K DALŠÍMU STUDIU	139