

# OBSAH

<i>Úvod: Moc odolnosti v době extrémů</i>	ix
<i>Poznámka autora: Bod obratu versus bod volby</i>	xix
<b>Kapitola 1: VČERA NENÍ DNES</b>	
Současná doba extrémů	1
<b>Kapitola 2: ŘEŠENÍ JE SPOUSTA</b>	
Krise v myšlení	43
<b>Kapitola 3: BOD OBRATU</b>	
Odpověď přírody na životní extrémy	85
<b>Kapitola 4: VZHŮRU K CÍLI</b>	
Body obratu osobní odolnosti	124
<b>Kapitola 5: DALŠÍ ÚROVEŇ</b>	
Body obratu komunitní odolnosti	156
<b>Kapitola 6: BERME PŘEMĚNU SVĚTA VÁŽNĚ</b>	
Reálná řešení reálného života	201
<i>Zdroje</i>	251
<i>Poznámky</i>	254
<i>Poděkování</i>	267
<i>O autorovi</i>	271