

OBSAH

ÚVOD	9
KAŽDÝ ČLOVĚK POTŘEBUJE SÍLU	13
Každodenní stres	14
Když duši chybí vybavení	21
Otestuje se: Nakolik jste ve stresu?	31
Lidé a jejich krize	34
Matka, která ztratila dítě	35
Muž, který trýznil sám sebe	40
Vyhnanec	44
Žena, která ztratila identitu	46
Muži, kteří unikli vrahovi	49
Těžce tělesně postižený	54
Rukojmí	57
ČÍM SE ODOLNÍ JEDINCI VYZNAČUJÍ V KAŽDODENNÍM ŽIVOTĚ?	61
Odolnost má více zdrojů	62
Klíčem k síle je blízký citový vztah	64
Míra odolnosti je ovlivněna i frustrací	67
Souhra osobnostních rysů a okolí	70
Kdo je silný, zná dobře sám sebe	72
Kdo si věří, je silný	75
Co nás posiluje a co oslabuje	79
Neustálá veselost je mýtus	81
Resilientní člověk se snáze vzpamatovává z negativních zážitků	84

Potlačování dovoleno	87
Růst pocházející z neštěstí	93
Sebeklam, nebo skutečný růst?	97
Které pohlaví je silnější?	102
Dívky jsou sociálně zdatnější	106
Otestujte se: Jak jsem resilientní?	108
Zařazení	109
DRSNÁ FAKTA O SILNÝCH LIDECH: KDE SE BERE ODOLNOST?	111
Jak okolí modeluje lidský život (Prostředí)	112
Co se odehrává v mozku (Neurobiologie)	118
Zděšení v mozku	120
Jak člověk ztratí psychickou odolnost	120
Co člověku přinášejí dědičné dispozice (Genetika)	123
Hledá se gen resilience	125
Nezáleží pouze na genech	127
Násilí jako dědictví	128
Interakce genů a prostředí – nová oblast výzkumů	130
Extrémně komplexní interakce	132
Dvojí tvář genu resilience: pampeliška a orchidej	133
Jak rodiče nechtěně předávají dál své vlastní zážitky (Epigenetika)	136
Chemie mlčících genů	137
Dynamický proces	138
Epigenetický vzorec traumatu	140
Dlouho hledaný kousek skládačky	143
Zděděné prostředí	144
Změny jsou možné	146
JAK UČINIT DĚTI SILNÝMI	149
Nehovejte děti jako v bavlnce	150
Princip resilience se dostává do učebních osnov mateřských škol	156
Silný a chytrý	158
Ernie a Bert jako moderátoři	160
Každé dítě má talent	161
Jak moc potřebuje dítě matku?	163
Co ovlivní stimulační prostředí	166

UČENÍ PRO VŠEDNÍ DEN	171
Lidé se mohou změnit	172
Big Five aneb Pět dimenzí osobnosti	175
Resilience vzniká většinou brzy – Můžete se jí ale naučit i v dospělosti	181
Gigantický psychologický experiment	183
Jak trénovat silné stránky charakteru	189
Deset cest k resilienci	190
Očkování proti stresu	192
„Nevyhýbejte se výzvám!“	194
Křivka štěstí ve tvaru U	195
I krize mohou zvyšovat resilienci	197
Duševní rovnováha starších	198
Jak si zachovat sílu	199
Zůstaňte flexibilní!	202
„Jsem v hrozném stresu!“ – Vlastní příspěvek ke zranitelnosti	202
Co je vlastně jak stresující?	207
Malý trénink pozornosti	209
Návod na uvolnění	213
PŘÍLOHA	219
Poděkování	221
Seznam vědců uvedených v knize	223
Seznam literatury	234
Seznam zkratk	256
Rejstřík osob	259
Věcný rejstřík	263