

Obsah

Předmluva	7
Poděkování	9
Úvod	13

ČÁST 1: VNITŘNÍ PRÁCE

1. Sebevědomí	19
2. Pozitivní myšlení	33
3. Regulace emocí, všímavost a sensorické strategie	45
4. Sebepečce	61

ČÁST 2: PRÁCE MEZI OSTATNÍMI

5. Komunikace a vyjednávání	75
6. Zvládání stresu a úzkosti	87
7. Vnímání hněvu	105
8. Sociální vazby a zdravé vztahy	119

ČÁST 3: PRÁCE NA POZITIVNÍ BUDOUCNOSTI

9. Zdravé tělo i mysl	137
10. Řešení problémů a flexibilita	155
11. Rozvíjení smyslu a účelu	167
12. Zvládání krizí a ztrát	179