

**1 O temných obdobích**

1. Jak chápat špatné nálady 13
2. Nástrahy nálad, na které si dát pozor 22
3. Co pomáhá 33
4. Jak udělat ze špatných dnů dny lepší 41
5. Jak zvládnout základy 47

**2 O motivaci**

6. Porozumění motivaci 57
7. Jak pečovat o pocit motivace 60
8. Jak se přinutit k něčemu, do čeho se vám nechce? 67
9. Velké životní změny. Kde začít? 76

**3 O emocionální bolesti**

10. Ať to vše zmizí! 81
11. Co s emocemi dělat 85
12. Jak využít sílu svých slov 92
13. Jak někoho podpořit 96

**4 O zármutku**

14. Porozumění zármutku 101
15. Fáze truchlení 104
16. Úkoly truchlení 108
17. Pilíře síly 114

## **5 O nedostatku sebedůvěry**

18. Jak se vyrovnat s kritikou a odmítnutím 119
19. Klíč k budování sebedůvěry 127
20. Nejste vaše chyby 135
21. Pocit dostatečnosti 140

## **6 O strachu**

22. Zbavte se úzkosti! 147
23. Věci, kterými úzkost zhoršujeme 151
24. Jak okamžitě zklidnit úzkost 154
25. Co dělat s úzkostnými myšlenkami 157
26. Strach z nevyhnutelného 170

## **7 O stresu**

27. Liší se stres od úzkosti? 177
28. Proč není snižování stresu jedinou odpovědí 181
29. Kdy se z dobrého stresu stává špatný stres 184
30. Zařídte, aby stres pracoval ve váš prospěch 189
31. Efektivní coping 198

## **8 O smysluplném životě**

32. Problém s frází „Prostě chci být šťastná“ 209
33. Zjistěte, na čem záleží 214
34. Jak vytvořit smysluplný život 220
35. Vztahy 223
36. Kdy vyhledat pomoc 237

Zdroje 241

Odkazy 248

Poděkování 251

Volné nástroje 253