

Obsah

Úvod	7
PRVNÍ ZPŮSOB	
Překonejte roztěkanost pomocí uvědomění	11
DRUHÝ ZPŮSOB	
Překonejte bezmoc ovládnutím	23
TŘETÍ ZPŮSOB	
Překonejte společenskou izolaci pomocí zdravých vztahů . . .	39
ČTVRTÝ ZPŮSOB	
Překonejte režim přežití uvědomováním emocí	55
PÁTÝ ZPŮSOB	
Překonejte škodlivé návyky zdravými postupy	69
ŠESTÝ ZPŮSOB	
Překonejte pocit marnosti tím, že zapojíte svůj myslící mozek . .	85
SEDMÝ ZPŮSOB	
Překonejte podrážděnost a stres pomocí mindfulness a přijetí . .	101
OSMÝ ZPŮSOB	
Překonejte nízkou sebeúctu soucítěním se sebou	115
DEVÁTÝ ZPŮSOB	
Překonejte nedostatek radosti a potěšení kreativitou a hravostí	129
DESÁTÝ ZPŮSOB	
Překonejte mozkovou mlhu praktickými kroky	141
Literatura	155
Zdroje v češtině	159