

Obsah

Předmluva	11
Dopis rodičům a odborníkům	13
Dopis dětem	17

ČÁST 1 Jak porozumět odolnosti

Aktivita 1	Co je to odolnost?	23
Aktivita 2	Jakou míru odolnosti máš?	28
Aktivita 3	Proč na odolnosti záleží	31
Aktivita 4	Stres: nápomocný nebo škodlivý	35
Aktivita 5	Toxický stres	39

ČÁST 2 Jak se spřátelit s emocemi

Aktivita 6	Když emoce pojmenuješ, zkontroluješ je	49
Aktivita 7	Jak vycítit emoce v těle	54
Aktivita 8	Jak se smířit s „fuj“	58
Aktivita 9	Napumpuj se pozitivními emocemi	63
Aktivita 10	Jak zaujmout postoj vděčnosti	69
Aktivita 11	Jak zůstat v přítomnosti a žít všímavě	72
Aktivita 12	Jak si být nejlepším přítelem	76

ČÁST 3 Jak se naučit odolně přemýšlet

Aktivita 13	Myšlenky, city a činy	89
Aktivita 14	Odhal svoje myšlenkové pasti	94

Aktivita 15	Zpochybni své negativní myšlenky	101
Aktivita 16	Buduj si optimismus	110
Aktivita 17	Jak si vypěstovat růstové myšlení	116
Aktivita 18	Síla slov „a“ a „zatím“	120
Aktivita 19	Jak poznat, co je důležité	124
Aktivita 20	Naděje a „selhávání vpřed“	128

ČÁST 4 Odolné jednání

Aktivita 21	Jak nabrat „odolnostní“ svaly	139
Aktivita 22	Statečnost	143
Aktivita 23	Jak zvládat náročné věci	147
Aktivita 24	Řešení problémů a hledání možností	151
Aktivita 25	Sehnout se, nezlomit se	156
Aktivita 26	Využij své silné stránky	161
Aktivita 27	Pečuj o sebe	165

ČÁST 5 Jak budovat odolnost všude kolem sebe

Aktivita 28	Vytváření vazeb	177
Aktivita 29	Najdi svoji komunitu	180
Aktivita 30	Pomoc ostatním	183
Aktivita 31	Hledání smyslu a účelu	186
Aktivita 32	Jak to dát všechno dohromady	191

Poděkování	201
Klíč k hádankám	202