

# Obsah

## ÚVOD

|   |    |
|---|----|
| <b>Přítakat životu v antropocénu</b> . . . . .                              | 9  |
| Klimatická generace . . . . .   | 10 |
| Posílení a představitivost . . . . .  | 15 |
| Jak používat tuto knihu . . . . .   | 20 |
| <br>  |    |
| <b>1 Poučení o roli emocí v práci na klimatické spravedlnosti</b> . . . . . | 25 |
| Sociální spravedlnost a klimatické hnutí . . . . .                          | 31 |
| <b>2 Jak rozvíjet klimatickou moudrost</b> . . . . .                        | 35 |
| Věda a emoce . . . . .  | 36 |
| Méně informací, více pocitů . . . . .                                       | 38 |
| Jak afekt ovlivňuje efektivitu? . . . . .                                   | 42 |
| Co může dát klimatickému hnutí mindfulness . . . . .                        | 45 |
| Začněte u mysli začátečníka . . . . .                                       | 51 |
| <b>3 Chopte se svého poslání a rozložte si aktivity</b> . . . . .           | 53 |
| <i>Jsme moc malí, ale v malém je všechno</i> . . . . .                      | 55 |
| Najděte si sféru vlivu . . . . .  | 56 |
| Mýtus měřitelnosti . . . . .  | 59 |
| Předefinujte akci . . . . .   | 61 |
| Pomalá naděje . . . . .   | 65 |
| Oceán v kapce vody . . . . .  | 68 |
| Bezmoc je iluze . . . . .   | 71 |
| Manifestujte svoje ano . . . . .  | 73 |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| 4 | <b>Nabourejte jim příběh</b> . . . . .                                | 77  |
|   | Naše psychologické nastavení . . . . .                                | 78  |
|   | Narativ pokroku a narativ úpadku . . . . .                            | 82  |
|   | Rozvíjení radikální ekoimaginace . . . . .                            | 84  |
| 5 | <b>Není potřeba mít vždycky pravdu, ale budovat vztahy</b> . . . . .  | 91  |
|   | Být slyšet je důležitější než mít pravdu . . . . .                    | 92  |
|   | Za hranice empatie . . . . .  | 99  |
|   | Soucit – sebezáchovný a respektující . . . . .                        | 101 |
| 6 | <b>Překročte naději, odhodte pocit viny a víc se smějte</b> . . . . . | 107 |
|   | Na provinilosti není nic zeleného . . . . .                           | 108 |
|   | Méně biče, více cukru . . . . .                                       | 111 |
|   | Naděje nestačí . . . . .  | 113 |
| 7 | <b>Vzdorujte vyhoření</b> . . . . .                                   | 119 |

## ZÁVĚR

|  |   |     |
|--|---|-----|
|  | <b>Živte to, co chcete pěstovat</b> . . . . . | 127 |
|  | Resilience . . . . .                          | 129 |
|  | Odpor . . . . .                               | 131 |
|  | Poděkování . . . . .                          | 133 |
|  | Poznámky . . . . .                            | 135 |
|  | Bibliografie . . . . .                        | 175 |
|  | Literatura v češtině a slovenštině . . . . .  | 197 |