

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Úvod | 7 |
| 1. Novodobý hrdina | 11 |
| 2. Světlo naděje | 15 |
| Dar naděje | 21 |
| Past beznaděje | 27 |
| Rozvoj naděje | 31 |
| <i>Nadechněte naději</i> | 33 |
| <i>Uzavřete minulost</i> | 37 |
| <i>Zaměřte se na přítomnost</i> | 43 |
| <i>Rozvíjejte nadějně myšlení</i> | 47 |
| <i>Mějte svou víru a důvěru</i> | 53 |
| Barometr naděje | 59 |
| 3. Cesta sebeúčinnosti | 61 |
| Rozměry sebeúčinnosti | 67 |
| Nízká sebeúčinnost | 68 |
| Posílení sebeúčinnosti | 71 |
| <i>Převzmete zodpovědnost za svůj život</i> | 72 |
| <i>Mějte proaktivní přístup</i> | 76 |
| <i>Posilněte důvěru v sebe</i> | 79 |
| <i>Inspirujte se od ostatních</i> | 86 |
| <i>Tvořte si svou budoucnost</i> | 90 |
| <i>Využijte kouzlo vizualizace</i> | 95 |
| Růst skrze pády | 98 |

| | |
|---|-----|
| 4. Síla odolnosti | 100 |
| Dimenze odolnosti | 104 |
| Slabá odolnost | 108 |
| Budování odolnosti | 110 |
| <i>Mějte svou tělesnou regulaci</i> | 111 |
| <i>Zaměřujte se na řešení a přijímejte je</i> | 122 |
| <i>Rozvíjejte emoční inteligenci</i> | 126 |
| <i>Posilněte ducha</i> | 131 |
| Přežít a vzkvétat | 135 |
| | |
| 5. Umění optimismu | 137 |
| Aspekty optimismu | 140 |
| Pesimismus, který nás blokuje | 142 |
| Vylepšení optimismu | 145 |
| <i>Hledejte správné interpretace</i> | 145 |
| <i>Vědomě rozvíjejte pozitivní emoce</i> | 151 |
| <i>Sdílejte s druhými</i> | 162 |
| <i>Dopřejte mysli správnou výživu a trénink</i> | 168 |
| Šťastný konec | 172 |
| | |
| Závěr | 175 |
| | |
| Literatura | 179 |
| | |
| O autorce | 185 |