

Witaj w świecie sisu	4
<i>Dlaczego ta książka powstała? • Czego możemy się nauczyć od mieszkańców Finlandii? • Jakie wyzwania stawia przed nami współczesny świat?</i>	
Jak to jest, że... ..	7
Inspiracja od Finów	11
Momenty próby	15
Jesteś wyjątkową maszyną	19
 Twój hardware	 22
<i>W jakim stopniu nasze sisu zależy od genów? • Czy geny są wyrokiem czy błogosławieństwem? • Na ile nasz mózg i osobowość są plastyczne?</i>	
Geny mają znaczenie	25
Sisu w kontrakcie na życie	29
Hardware można modyfikować	33
 Twój system operacyjny	 36
<i>Jakie postawy i przekonania wzmacniają sisu? • Jak wygląda system operacyjny dojrzałego człowieka? • Czy rzeczywiście optymistom żyje się łatwiej?</i>	
Po nocy przychodzi dzień	39
Rozsądny optymizm	43
Sprawczość i poczucie wpływu	47
Masz prawo się przeceniać	51
Doceniaj małe rzeczy	55

Wiele punktów oparcia	59
Mocne wartości	63
Zgoda na przemijanie	67
Systemy operacyjne naszych dzieci	71

Twoje aplikacje 74

Czego nas uczy trajektoria piłeczki kauczukowej? • Jak sprawnie odbudować się po zawirowaniach? • Na czym polega rozsądne i nierozsądne pocieszanie?

Chwilowa rozsypka	77
Stop gonitwie myśli	81
Wszystko było po coś	85
Inni mają jeszcze trudniej	89
Efekt feniksa	93
Rozważna rewolucja	97
Zadbaj o siebie	101
Cel alternatywny	105
Krok za krokiem	109
Drugi oddech	113
Humor i dystans	117

Twój helpdesk 120

W jaki sposób więzi z bliskimi wpływają na nasze sisy? • Jak pozyskać sensowne wsparcie w momencie próby? • Jak zadbać, żeby otoczenie dodawało nam energii?

Znaczenie relacji	123
Doraźne wsparcie	127
Inspiracja zamiast rozczulanek	131
Energetyczne komando	135

Codzienne użytkowanie 138

Dlaczego czyny są lepsze niż wyczekiwanie? • Co najskuteczniej pomaga obniżyć poziom kortyzolu? • Jak uniknąć dróg na skróty w zwalczaniu napięcia?

Od marazmu do działania	141
Proste życie to dobre życie	145
Wyjście ze zgubnej pętli	149
Zbijamy kortyzol	153
Czas na reset	157

Fraida z pomagania	161
Źródła	164
Adnotacje	169
Spis treści	181