

Spis treści

Wprowadzenie	9
Tu liczy się siła	13
Codzienny stres	14
Gdy psychice brakuje oręża	19
Test na poziom stresu	27
Ludzie i kryzysy	29
Co wyróżnia osoby odporne psychicznie na co dzień?	51
Odporność psychiczna wspiera się na wielu filarach	52
Co nas wzmacnia, co nas osłabia	65
Pułapka wiecznej beztroski: rezyliencja a zdrowie	66
Wyparcie – jak najbardziej!	71
Urosnąć w nieszczęściu	75
No i kto jest tutaj właściwie silną płcią?	82
Test Sprężystości Psychiczej	86
Twarde fakty o silnych ludziach: skąd właściwie bierze się odporność?	89
Jak otoczenie modeluje życie człowieka (środowisko)	90
Co dzieje się w mózgu (neurobiologia)	94
Co człowiek otrzymuje w materiale genetycznym (genetyka)	98
Jak rodzice nieświadomie przekazują swoje przeżycia (epigenetyka)	108
Jak wzmocnić dziecko	119
„Nie trzymajcie dzieci pod kloszem”	120

Zasada rezyliencji wkracza do programów edukacyjnych przedszkoli	124
Ile mamusi potrzebuje dziecko?	130
Wnioski praktyczne	137
Ludzie mogą się zmieniać	138
Rezyliencja kształtuje się wcześniej – jak nauczyć się jej także w dojrzałym wieku	145
Zaszczepieni na stres	153
Jak zachować siłę	158
„Jestem taki zestresowany!” – nasz wkład we własną nadwrażliwość	161
Mały trening uważności	167
Instrukcja wyłączania się	170
Suplement	175
Podziękowania	175
Indeks naukowców cytowanych w książce	177
Bibliografia	185
Wykaz skrótów	199
Indeks osób	201
Indeks rzeczowy	205