

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>7</b>
<b>Rozdział 1</b>	
<b>Anatomia porażki</b> .....	<b>13</b>
1.1. Współczesne tabu? .....	15
1.2. Błąd wyniku .....	22
1.3. Subiektywny charakter porażki .....	26
1.4. Porażka a stres, trauma, frustracja .....	37
1.5. Porażka jako wydarzenie życiowe .....	45
1.6. Podsumowanie .....	54
<b>Rozdział 2</b>	
<b>Porażka w społeczeństwie osiągnięć</b> .....	<b>56</b>
2.1. Współczesny nadczłowiek .....	59
2.2. Lęk przed porażką i obsesja bezbłędności .....	74
2.3. Apologia i kontestacja sukcesu .....	86
2.4. Propozycja psychologii pozytywnej .....	94
2.5. Podsumowanie .....	101
<b>Rozdział 3</b>	
<b>Trudna akceptacja porażki</b> .....	<b>103</b>
3.1. Porażka? Przecież nic takiego się nie wydarzyło .....	105
3-2. Ja jeszcze nie skończyłem .....	109
3.3. Ta porażka się nie liczy .....	112
3.4. To nie moja wina .....	123

3.5. Umieć przegrywać - kształtowanie nadziei, pokory i dzielności .....	133
3.6. Podsumowanie.....	148
Rozdział 4	
Powrót do pionu .....	150
4.1. Pozytywne strony przykrych emocji .....	153
4.2. Wiara w siebie .....	169
4.3. Relacje z innymi ludźmi .....	178
4.4. Odblokowanie aktywności.....	188
4.5. Podsumowanie.....	203
Rozdział 5	
Spożytkować porażkę.....	204
5.1. Uczenie się na błędach .....	207
5.2. Sens porażki .....	229
5.3. Podsumowanie.....	248
Zakończenie: Porażka - pozytywne przesłanie .....	249
Bibliografia.....	253
Indeks osobowy.....	280
Indeks rzeczowy .....	286