

Spis treści

WSTĘP	13
O książce	22
Czy ta książka pomoże mi radzić sobie ze stresem?	27

CZĘŚĆ I Rewizja poglądów 33

1. JAK ZMIENIĆ ZDANIE O STRESIE?	35
Osiągamy takie efekty, jakich się spodziewamy	38
Od placebo do nastawienia psychicznego	46
Jakie jest Twoje nastawienie do stresu?	51
Pierwsza interwencja w nastawienie psychiczne do stresu	56
Sztuka zmiany nastawienia psychicznego	60
Dlaczego interwencje w nastawienie psychiczne bywają trudno zauważalne?	65
Jak zmienić swoje nastawienie psychiczne?	68
Uwagi końcowe	77

2. WIĘCEJ NIŻ WALKA LUB UCIECZKA 81
Co zniszczyło reputację stresu? 85
Czy reakcja stresowa to coś złego? 94
Wybierz sobie reakcję stresową 109
Uwagi końcowe 114
3. ŻYCIE SENSOWNE TO ŻYCIE STRESUJĄCE 117
Czy Twoje życie ma sens? 120
Jak rozmawiamy o stresie? 133
Koszty unikania stresu 142
Uwagi końcowe 145

CZĘŚĆ II Transformacja doświadczeń 149

- Co to znaczy „umieć się stresować”?* 150
4. ZAANGAŻOWANIE. O TYM,
DLACZEGO LĘK POMAGA STAWAĆ
NA WYSOKOŚCI ZADANIA 157
Pobudzenie czy rozpad? 160
*Spełnienie marzeń: odkrycia naukowe
w życiu codziennym* 168
Jak przemienić zagrożenie w wyzwanie? 174
Czy akceptacja lęku ma jakieś granice? 190
Uwagi końcowe 201
5. BLISKOŚĆ. O TYM, DLACZEGO
TROSKA DAJE ODPORNOŚĆ 205
Jak postawa opieki i przyjaźni wpływa na stres? 209
O tym, jak cele wyższe przekształcają stres 216
Cele wyższe w miejscu pracy 223

<i>Troska daje odporność</i>	228
<i>Kiedy doświadczasz samotności w swoim cierpieniu</i>	242
<i>Stwórz społeczność, która da Ci wsparcie, jakiego potrzebujesz</i>	251
<i>Uwagi końcowe</i>	260
6. ROZWÓJ. O TYM, DLACZEGO PRZECIWNOCI LOSU WZMACNIAJĄ	263
<i>Co nas nie zabije, to nas wzmocni</i>	266
<i>Pielęgnowanie nastawienia psychicznego na własny rozwój</i>	274
<i>Rozwój pourazowy</i>	283
<i>Decyzja o tym, żeby widzieć dobre strony przeciwności losu</i>	290
<i>Co robić, żeby rozwój i odporność stały się zaraźliwe?</i>	299
<i>Uwagi końcowe</i>	308
PODSUMOWANIE	311
PODZIĘKOWANIA	319
PRZYPISY KOŃCOWE	325