

Spis treści

Przedmowa. Umacniaj i kultywuj swoją rezyliencję	9
NIE CZEKAJ – DZIAŁAJ. ROZWIJAJ REZYLIENCJĘ	13
Zapobiegaj, zamiast leczyć – wzmacniaj rezyliencję	15
Wydź z kryzysu bez szwanku	15
Podstawowe założenia koncepcji rezyliencji	15
Podstawowe założenia NLP	17
Budowanie siły krok po kroku	20
SIEDEM KLUCZY DO BUDOWANIA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ	25
Klucz 1. Akceptacja	27
Jest jak jest	27
Postrzegaj zmiany i kryzysy jako szanse	29
Uświadom sobie dawniej posiadaną siłę	29
Siła przez kryzys	30
Wykorzystuj rzekome „ślepe zaułki”	32
Ciesz się fazami zmiany	35
Faza przygotowań	37
Faza przejściowa	37
Faza nowego początku	39
Ćwiczenie wzmacniające: zarządzanie stanami	41
Stwórz dzięki akceptacji przestrzeń na coś nowego	47
Przestań walczyć ze sobą i z innymi	47
Oceny i ich efekty	49
Ćwiczenie wzmacniające: praca z submodalnościami	51

Klucz 2. Optymizm	55
<i>Don't worry, be happy</i>	58
Właściwe nastawienie	56
Słuchaj myśli i uczuć	56
Emocje a kształtowanie własnego nastawienia	59
Emocje a ruch	59
Emocje i równowaga uczuciowa	60
<i>Broaden-and-build</i> – teoria pozytywnej emocjonalności	61
Odkrywaj na nowo i intensyfikuj radość	65
Intensyfikowanie innych pozytywnych emocji	67
Ćwiczenie autowzmacniające: praca z wykresem czasowym	68
Zmieniaj postawy dzięki optymizmowi	71
Zastanów się nad swoimi mocnymi stronami	71
Ćwiczenie autowzmacniające: łańcuch kotwic	74
Klucz 3. Poczucie własnej skuteczności	81
Zdziałać coś o własnych siłach	81
Buduj zdrową wiarę w siebie	82
Wykorzystaj zasoby napięcia i odprężenia	83
Negatywne emocje a przewlekły stres	85
Dlaczego odczuwasz napięcie?	85
Rozluźnij się	88
Zaspokajaj swoje potrzeby	92
Potrzeba stworzenia więzi i potrzeba przynależności	92
Potrzeba dowartościowania lub akceptacji	93
Potrzeba autonomii i kontroli	95
Potrzeba przeżywania pozytywnych stanów	99
Ćwiczenie autowzmacniające: negocjacje z własnym „ja”	100
Kształtuj swoje życie dzięki poczuciu własnej skuteczności	106
Projekt Rubikon	107
Klucz 4. Odpowiedzialność	111
Ja, ty – czy przeznaczenie?!	111
Stosunek do problemów	112
Ćwiczenie autowzmacniające: asocjacja i dysocjacja	116

Zadbaj o siebie, biorąc odpowiedzialność	118
Słuchaj instynktu – ale z rozważą	119
Zapobiegaj wypaleniu	121
Odpuszczenie tego, co (już) mnie nie dotyczy	122
Ćwiczenie autowzmacniające: zmieniamy zestawy przekonań	126
Klucz 5. Żorientowanie na budowanie relacji międzyludzkich	133
Zasilaj swoje konto relacji	133
Jak Kuba Bogu, tak Bóg Kubie	134
Talent do budowania i utrzymywania sieci kontaktów	135
Równowaga: bliskość i dystans	136
Tendencja do bliskości czy zorientowanie na dystans?	137
Równowaga w preferencjach i uczenie się od innych	139
Ćwiczenie autowzmacniające: New Behavior Generator – generator nowych zachowań	144
Rób postępy łatwiej dzięki zorientowaniu na budowanie relacji	148
Budowanie sieci relacji	148
Znajdź wsparcie i przyjmij pomoc	151
Ćwiczenie autowzmacniające: mentor i ja	153
Klucz 6. Żorientowanie na poszukiwanie rozwiązań	157
Związek między problemem a rozwiązaniem	157
Dostrzegaj szanse, nie problemy	158
Uaktywnij się na nowo dzięki zorientowaniu na poszukiwanie rozwiązań	159
Jak z twoją orientacją?	160
Ukierunkuj energię na to, co pozytywne	161
Klasyfikuj zadania	161
Związki i relacje a zorientowanie na poszukiwanie rozwiązań	164
Uświadom sobie własne pragnienia i wizje dotyczące przyszłości	166
Ćwiczenie autowzmacniające: metoda Walta Disneya	175
Klucz 7. Żorientowanie na przyszłość	179
Ukierunkuj się na nowo dzięki zorientowaniu na przyszłość	179
Aktywnie poszukuj możliwości działania	180
Formułuj osiągalne cele	181

Sporządź bilans i zaczynaj	182
Ćwiczenie autowzmacniające: planowanie celów	185
Ćwiczenie autowzmacniające: poziomy logiczne	190
WZMACNIAJ WEWNĘTRZNĄ „KOMPETENCJĘ KSZTAŁTUJĄCĄ”	195
A jeśli mimo to nadejdzie... kryzys?	197
Od kryzysu do szansy	197
Za duże osiągi, za mało wytchnienia	198
Postępowanie w przypadku kryzysu	200
Zadbaj o własną stabilizację	201
To możesz dla siebie zrobić	201
Skonfrontuj się z kryzysem – z bezpiecznej odległości	205
Zdefiniuj na nowo pojęcie kryzysu	207
Wspomagaj i kultywuj rezyliencję	210
Pomocne lektury	213
O autorce	215