

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	9
Przedmowa	11
Wstęp	13
Część 1	
Składniki odporności psychicznej	19
Rozdział 1	
Dar odporności psychicznej	21
Rozdział 2	
Zrozumieć lęk	35
Rozdział 3	
STOP: cztery kroki do przerywania błędnego koła	47
Rozdział 4	
Rodzic jako trener	53
Część 2	
Przepis na odporność psychiczną	65
Rozdział 5	
Krok pierwszy: strach mnie bierze?	67
Rozdział 6	
Trening relaksacyjny, medytacja i uważność	79
Rozdział 7	
Krok drugi: teraz wydarzy się coś złego!	93
Rozdział 8	
Krok trzeci: odrzucam bierność	111
Rozdział 9	
Krok czwarty: poradziłam/poradziłem sobie!	129

Część 3

Propozycja podania	139
--------------------------	-----

Rozdział 10

Połączenie składników w jedną całość	141
--	-----

Rozdział 11

Nie chodzi o to, by przetrwać, lecz o to, by rozkwiąć	149
---	-----

Rozdział 12

Wychowywanie dzieci w epoce lęku	157
--	-----

Aneks

Plan STOP	179
-----------------	-----

Podziękowania	180
---------------------	-----

Bibliografia	181
--------------------	-----