

Spis treści

Przedmowa 7

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Wykazywanie się odpornością psychiczną jest naturalne 13

Refleksja poświęcona czterem
automatycznym reakcjom na stres 23

Okazywanie troski i życzliwości 24

ROZDZIAŁ DRUGI

Twoje odporne ciało 31

Zdalne sterowanie: cztery
sposoby regulowania oddechu 40

Oddech przypominający fale oceanu 44

Pozy władcze 50

Wspierający dotyk 52

Siedem praktyk wykorzystujących chodzenie 55

1. Prosta medytacja chodzona 56

2. Wędrówka ze słowami 57

3. Spacer sensoryczny po lesie 58

4. Spacer z ucieleśnioną uważnością 61

5. Spacer wdzięczności 62

6. Spacer „jak gdyby” 63

7. Spacer samopoznania 65

Uspokajające przypomnienie 79

**ROZDZIAŁ
TRZECI**

Twój odporny umysł 85

Resetowanie alarmu przeciwpożarowego 88

Cztery P uważności 90

Wzmacnianie ugruntowania dźwiękiem 96

Siedzenie w uważności 99

Nie wierz we wszystkie swoje myśli 102

Przyjmowanie tego, co dobre 105

Okazywanie wdzięczności za mocne strony 112

Program HALT 114

**ROZDZIAŁ
CZWARTY**

Twoje odporne serce 119

Cztery róże, cierń i pączek 123

Okazywanie samowspółczucia 132

Odzyskiwanie panowania nad czasem 140

Pomyśl, nim się odezwiesz 146

Ustąp komuś 157

PODSUMOWANIE 160

ŹRÓDŁA 164

PODZIĘKOWANIA 169

O AUTORZE 171