

Spis treści

Wstęp: W czepku urodzeni 7

Odporność psychiczna, czyli siedem filarów wewnętrznej siły 10

Lepsze jest wrogiem dobrego 13

Test 17

1. filar: Optymizm

Pesymistów nikt nie całuje 25

Wszystko przemija 30

Kto nie popełnia błędów, nie robi postępów 35

Don't worry, be happy 45

Ocena testu 53

2. filar: Akceptacja

Jest, jak jest 55

Akceptacja jako droga 56

Nikt nie kocha mnie tak jak ja 61

Dobre w złym 70

Ocena testu 73

3. filar: Poszukiwanie rozwiązań

Światło na końcu tunelu 75

Zaufanie jest dobre, szukanie rozwiązań lepsze 77

Stres powstaje w głowie – wykorzystajcie to! 88

To uśmiech daje nam szczęście 95

Ocena testu 98

4. filar: Porzucenie roli ofiary**Wańki-wstańki 101**

Cena wolności 104

Odwaga dodaje skrzydeł 109

Jak prawdziwa jest rzeczywistość? 112

Ocena testu 120

5. filar: Świadomość odpowiedzialności**Co znaczy bycie winnym? 123**

Myślowe pułapki 126

Między winą a karą 132

Szczęście nie dopisuje temu, kto sobie nie pomaga 138

Ocena testu 143

6. filar: Budowanie kontaktów**With a little help from my friends 147**

Tylko sercem widzi się dobrze 153

Wspólnota daje siłę 156

Ślady stóp na piasku 165

Ocena testu 170

7. filar: Planowanie przyszłości**Kolejna zima przyjdzie na pewno 173**

Lepiej planować zawczasu 174

Kto późno przychodzi... 177

Prawdziwe odkrycie 187

Ocena testu 193

Wielka uczta 195**Przypisy 199****Bibliografia 205****Podziękowanie 207**