

SPIS TREŚCI



Wstęp	13
-------------	----

CZĘŚĆ I

PODSTAWY ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Czym jest odporność psychiczna (i co odróżnia ją od determinacji)?	21
10 korzyści zapewnianych przez odporność psychiczną	26
7 najważniejszych cech osób wykazujących się odpornością psychiczną	35
8 śmiertelnych wrogów odporności psychicznej	44

CZĘŚĆ II

PIERWSZOPLANOWE CZYNNIKI ZWIĄZANE Z ROZWIJANIEM ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Odporność psychiczna i panowanie nad emocjami	57
Odporność psychiczna a prężność psychiczna	64
Odporność psychiczna w obliczu przeciwności	71

Oporność psychiczna a znaczenie odsuwania w czasie momentu otrzymania nagrody	78
Oporność psychiczna i Twoje nawyki	87
Talenty, zdolności, pewność siebie i ich wpływ na oporność psychiczną	97
Wpływ nastawienia na Twoją oporność psychiczną	106
Oporność psychiczna i Twój wewnętrzny krytyk	114
Rola siły woli i motywacji	123
Rola samodyscypliny	130
Jak oprzeć się chęci wywieszenia białej flagi?	138
Korzyści zapewniane przez nudę	149
Jak wyciągać właściwe wnioski z niepowodzeń?	157
Sposoby rozwijania oporności psychicznej stosowane przez żołnierzy Navy SEALs	166

CZĘŚĆ III

NIESKOMPLIKOWANY PRZEWODNIK, DZIĘKI KTÓREMU ZACZNIESZ ROZWIJAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Praktyczne zastosowania oporności psychicznej	177
Złożony z 10 kroków program służący rozwijaniu oporności Twojego umysłu	185
Wskazówki dotyczące podtrzymywania oporności psychicznej	200
Końcowe wnioski dotyczące rozwijania oporności psychicznej	213
Czy lektura tej książki sprawiła Ci przyjemność?	216
O autorze	218

BONUS

PODKRĘĆ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ

Dlaczego mózg stawia opór wobec zmian?	223
Nawyk 1. Wstawaj wcześniej	226
Nawyk 2. Zabierz się do pracy od razu po przebudzeniu	229
Nawyk 3. Sprawdź, jak efektywnie wykorzystujesz swój czas	231
Nawyk 4. Skup się na zadaniach, które posuną najważniejsze projekty do przodu	235
Nawyk 5. Stwórz skuteczny system zarządzania zadaniami	238
Nawyk 6. Zdrowo się odżywiaj	243
Nawyk 7. Bądź nieosiągalny	248
Nawyk 8. Prezentuj niewzruszoną postawę 80/20	253
Nawyk 9. Bądź antyperfekcjonistą	258
Nawyk 10. Koncentruj się tylko na jednej rzeczy naraz	264
Nawyk bonusowy. Traktuj swój czas egoistycznie	270
Uwagi końcowe na temat wykształcania nawyków wspomagających produktywność	274