

Spis treści

Wstęp	9
Część 1	
Podstawy rezyliencji	25
Rozdział 1	
Wspaniały, zdolny do adaptacji mózg – przygotowanie	27
Rozdział 2	
Regulacja pobudzenia – podstawy	51
Rozdział 3	
Zaawansowane techniki regulacji pobudzenia	63
Rozdział 4	
Techniki przynoszące szybką ulgę	69
Rozdział 5	
Uspokajanie myśli	81
Rozdział 6	
Uważność	95
Rozdział 7	
Współczucie dla samego siebie	105
Rozdział 8	
Pisanie ekspresywne	109
Rozdział 9	
Radzenie sobie z niepokojącymi snami	117

Część 2

Ciągły rozwój: wzmacnianie poczucia szczęścia

i pozytywności	125
----------------------	-----

Rozdział 10

Podstawowe informacje na temat szczęścia	127
--	-----

Rozdział 11

Wdzięczność	135
-------------------	-----

Rozdział 12

Poczucie własnej wartości	145
---------------------------------	-----

Rozdział 13

Realistyczny optymizm	165
-----------------------------	-----

Rozdział 14

Altruizm	175
----------------	-----

Rozdział 15

Humor	183
-------------	-----

Rozdział 16

Siła moralna	193
--------------------	-----

Rozdział 17

Sens i cel	203
------------------	-----

Rozdział 18

Inteligencja społeczna	213
------------------------------	-----

Rozdział 19

Rodziny cechujące się inteligencją społeczną	221
--	-----

Rozdział 20

Wybaczenie	229
------------------	-----

Rozdział 21

Równowaga i zdrowe przyjemności	239
---------------------------------------	-----

Część 3

Rozkwit: optymalne funkcjonowanie i radzenie sobie w sposób adaptacyjny	251
--	-----

Rozdział 22

Aktywne podejście do radzenia sobie	253
---	-----

Rozdział 23

Pewność siebie	265
----------------------	-----

Rozdział 24

Elastyczność i kreatywność	275
----------------------------------	-----

Rozdział 25

Gotowość do podjęcia terapii	295
Podsumowanie	303
Na zakończenie	306
Podziękowania	307
O autorze	309

Aneks A

Dieta zdrowa dla mózgu – plan tygodniowy	311
--	-----

Aneks B

Dbanie o zdrowie mózgu – plan na pierwsze dwa tygodnie	313
--	-----

Aneks C

Rejestr strategii rezyliencji	315
Zalecane źródła	317
Bibliografia	327
Indeks osobowy	336
Indeks rzeczowy	340