

SPIS TREŚCI

Wstęp. Zaproszenie do podróży	7
Mapa podróży. Jak najefektywniej wędrować po tej książce?	13
Miejsce celu	15
Kilka słów o Niewidzialnej Przewodnicze tej podróży	16
Pytanie 1. Po co nam odporność psychiczna?	19
Stres	21
Dlaczego zebry nie mają wrzodów?	26
Psychosomatyka — relacja stresu z chorobami człowieka	28
Stres ostry a stres przewlekły	37
Układ nerwowy	43
Pytanie 2. Czym jest odporność psychiczna?	49
Kompetencja XXI wieku	49
Odporność psychiczna według modelu 4C	54
Pytanie 3. Dlaczego tracimy równowagę?	69
Mózg przeładowany danymi	70
Jak reaguje człowiek poddany „smogowi informacyjnemu”? ..	72
Kilka faktów ze świata badań	73
Pytanie 4. Co zagraża odporności?	79
6 największych wrogów odporności psychicznej	81
Kilka słów o zmianie nawyku	115

Pytanie 5. Jakie sposoby na poprawę odporności psychicznej rekomendują naukowcy?	119
5 zbadanych i sprawdzonych sposobów naukowych	120
Pytanie 6. Jakie neuronawyki budują równowagę wewnętrzną? ..	153
10 nawyków wzmacniających odporność psychiczną	155
Pytanie 7. Jak pomóc mózgowi złapać oddech?	
Szybkie sposoby na uspokojenie	195
Jak się uspokoić, kiedy jesteś już w trybie „chomika pędzącego w kołowrotku”?	203
Pytanie 8. Co dalej, kiedy wrócę z tej podróży?	245
Od czego możesz zacząć?	254
<i>Blue Zones</i> — miejsca na świecie, gdzie żyje się długo	254
Potrzebujesz jeszcze więcej dowodów, że warto dbać o odporność psychiczną?	259
Zakończenie	263
Jak mogę Cię wspierać?	265
Źródła użyte w tej książkowej podróży	267