

## OBSAH

### Úvod

#### 1. Novodobý hrdina

#### 2. Světlo naděje

##### **Dar naděje**

##### **Past beznaděje**

##### **Rozvoj naděje**

Nadechněte naději

Uzavřete minulost

Zaměřte se na přítomnost

Rozvíjejte nadějně myšlení

Mějte svou víru a důvěru

##### **Barometr naděje**

#### 3. Cesta sebeúčinnosti

##### **Rozměry sebeúčinnosti**

##### **Nízká sebeúčinnost**

##### **Posílení sebeúčinnosti**

Převzmete zodpovědnost za svůj život

Mějte proaktivní přístup

Posilněte důvěru v sebe

Inspirujte se od ostatních

Tvořte si svou budoucnost

Využijte kouzlo vizualizace

##### **Růst skrze pády**

#### 4. Síla odolnosti

##### **Dimenze odolnosti**

##### **Slabá odolnost**

##### **Budování odolnosti**

Mějte svou tělesnou regulaci

Zaměřujte se na řešení a přijímejte je

Rozvíjejte emoční inteligenci

Posilněte ducha

## **Přežít a vzkvétat**

5. Umění optimismu

### **Aspekty optimismu**

**Pesimismus, který nás blokuje**

### **Vylepšení optimismu**

Hledejte správné interpretace

Vědomě rozvíjejte pozitivní emoce

Sdílejte s druhými

Dopřejte mysli správnou výživu a trénink

### **Šťastný konec**

Závěr

Literatura

O autorce