

TURINYS

Garsių žmonių mintys apie psichologinį tvirtumą.....	9
Įvadas.....	11

I DALIS

PSICHOLOGINIO TVIRTUMO PAGRINDAI

Kas yra psichologinis tvirtumas (bei kuo jis skiriasi nuo išstvermės)?.....	19
10 priežasčių, kodėl naudinga tapti psichologiškai tvirtiems.....	23
7 svarbiausi psichologiškai tvirtų žmonių bruožai.....	30
8 prisiekę psichologinio tvirtumo priešai.....	37

II DALIS

PAGRINDINIAI PSICHOLOGINIO TVIRTUMO UGDYMO VEIKSNIAI

Psichologinis tvirtumas ir emocijų įvaldymas.....	49
Psichologinis tvirtumas ir psichologinis atsparumas.....	55
Psichologinis tvirtumas sunkumų akivaizdoje.....	61
Psichologinis tvirtumas ir gebėjimo atidėti pasitenkinimą svarba.....	67
Psichologinis tvirtumas ir jūsų įpročiai.....	74
Talento, gebėjimų ir pasitikėjimo savimi įtaka psichologiniam tvirtumui.....	82
Požiūrio įtaka psichologiniam tvirtumui.....	89
Psichologinis tvirtumas ir jūsų vidinis kritikas.....	96
Valios ir motyvacijos vaidmuo.....	104
Savidrausmės vaidmuo.....	110
Kaip atsispirti troškimui pasiduoti.....	117
Teigiama nuobodulio pusė.....	126
Kaip teisingai mokytis iš nesėkmių.....	133
Kaip psichologinį tvirtumą ugdo „jūrų ruoniai“.....	140

III DALIS

GREITAS PASIRENGIMAS UGDYTI PSICHOLOGINI TVIRTUMĄ

Psichologinio tvirtumo taikymas praktiškai.....	149
10-ies žingsnių programa, skirta lavinti jūsų psichologinį tvirtumą	156
Kaip išlaikyti psichologinį tvirtumą.....	168
Baigiamosios pastabos.....	178
Ar jums patiko „Psichologinis tvirtumas“?.....	180
Apie autorių.....	183
Kitos autoriaus knygos.....	185
Dovana jums.....	189