

Turinys

Pratarmė lietuviškam leidimui.....	9
Autoriaus pastaba.....	11
Ižanga. Kodėl aš taip gerai ištvėriau?.....	13
I DALIS. Du trečdaliai.....	33
1 skyrius. PTSS išradimas.....	35
2 skyrius. Atsparumo paieškos.....	57
II DALIS. Pasakojimai ir prognozės.....	89
3 skyrius. Daugiau, nei matyti iš pirmo žvilgsnio.....	91
4 skyrius. Atsparumo paradoksas.....	118
III DALIS. Įsitraukimas.....	147
5 skyrius. Lanksti mąstysena.....	149
6 skyrius. Sinergija.....	174
IV DALIS. Praktiniai aspektai.....	201
7 skyrius. Lankstumo seka.....	203
8 skyrius. Kaip lavinti lanksčią mąstyseną.....	238

V DALIS. Kartokite paskui mane.....	263
9 skyrius. Kalbėjimasis su savimi.....	265
10 skyrius. Ir tada kilo pasaulinė pandemija	297
Padėkos.....	316
Pastabos.....	319