

# Turinys

Autorės **pastabos**

11

## **ĮŽANGA**

*Kintsugi*

Grožis iš to, kas žlugę

15

## **1 SKYRIUS**

**Kodėl** praktinis optimizmas?

## **2 SKYRIUS**

**Tikslas**

Ryšys su tuo, kas jums suteikia energijos ir įkvepia

65

## **3 SKYRIUS**

**Emocijų** apdorojimas

Įvardykite, pripažinkite, sutramdykite (ir transformuokite) jas

97

## **4 SKYRIUS**

Problemų sprendimas

Perėjimas prie veiksmų

133

## **5 SKYRIUS**

### **Savigarba**

Gilus savivertės suvokimas

169

## **6 SKYRIUS**

### **Įgudimas**

Tikėjimas, kad galite pasiekti

215

## **7 skyrius**

### **Dabartis**

Būti čia ir dabar

255

## **8 skyrius**

### **Žmonės**

Gaivinančių santykių kūrimas

295

## **9 skyrius**

### **Sveikų įpročių laikymasis**

Gerų kasdienių sprendimų automatizavimas

345

## **EPILOGAS**

**403**

### **Padėkos**

**411**