



Christina Berndt

Tajemnica odporności psychicznej

Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie 8

Tu liczy się siła 10

Co wyróżnia osoby odporne psychicznie na co dzień? 41

Twarde fakty o silnych ludziach: skąd właściwie bierze się odporność? 73

Jak wzmocnić dziecko 97

Wnioski praktyczne 112

Suplement 144