

Edicija

Docta dicta

HERA*edu*

Tijana Mandić
REZILIJENTNOST

Izdavač
HERAedu
www.heraedu.rs

Za izdavača
Zorica Stablović Bulajić

Lektura
Miloš Stević

Tehnički urednik i dizajn korica
Slađana Pantelić

Štampa
For Print, Beograd

Tiraž
1.000

Godina izdanja
2022.

© 2022, Tijana Mandić i HERAedu, Beograd
Nije dopušteno nijedan deo ove knjige reprodukovati ili distribuirati
u bilo kom obliku bez odobrenja izdavača i autora.

Tijana Mandić

REZILIJENTNOST

Knjiga O HRASTU I TRSCI iz ugla psihologa

Umeće prevladavanja
teških životnih izazova

HERA*edu*

Sadržaj

Uvod.....	9
1. REZILIJENCIJA, ŠTA JE TO?	11
Hrast i zelena trska	14
2. UOPŠTENO O REZILIJENTNOSTI	17
3. MODELI REZILIJENTNOSTI.....	23
4. NEVEROVATNA PRILAGODLJIVOST TELA.....	37
Somatski ego.....	38
Rezilijentna zona pobuđenja	40
Smireno srce.....	42
Progresivna mišićna relaksacija	44
Mirni snovi	46
5. REALNO I SIMBOLIČKO SIGURNO MESTO	49
6. STVARANJE USLOVA ZA REZILIJENCIJU.....	55
Granice	55
Grounding.....	58
Vizuelizacija.....	59
Vežbe pokreta.....	62
Veštine disanja.....	65
7. NAJBOLJI MOGUĆI REZILIJENTNI SELF.....	69
8. ORIJENTACIJA KA BUDUĆNOSTI	71
9. OPTIMIZAM I NADA.....	77
10. UMETNOST OPRAŠTANJA	83
Samoopraštanje.....	85
Razviti saosećanje prema samom sebi.....	91
11. SOCIJALNA INTELIGENCIJA I EMPATIJA.....	95
Empatija.....	97
Uticaj na ponašanja koja pomažu drugima.....	101

Problemi sa empatijom.....	102
Praktična strana.....	104
12. TUGOVANJE I ZAHVALNOST.....	105
Zahvalnost.....	111
13. SAMOPOUZDANJE.....	115
Vežbe za rad na samopouzdanju.....	118
Inat.....	122
14. FLEKSIBILNOST I KREATIVNOST.....	125
15. RADOST I SREĆA.....	127
Stubovi sreće.....	128
Radost je ponekad dovoljna.....	133
16. HUMOR I TERAPIJA PISANJEM.....	135
Prednosti humora.....	137
Terapija pisanjem.....	138
Narativna terapija.....	141
17. PRISUTNOST SMISLA U ŽIVOTU I TRAGANJE ZA SMISLOM ŽIVOTA.....	143
Razlozi zbog kojih živimo.....	146
Self u kontekstu: sociokulturalni i faktori okruženja.....	153
Prednosti.....	155
18. MORALNA SNAGA I ALTRUIZAM.....	157
Dan činjenja dobrih dela.....	160
Gerilska dobrotu.....	161
Širenje lepih priča.....	161
ZAKLJUČAK.....	163
Interpersonalni faktori.....	165
Intrapersonalni faktori.....	166
Temporalni faktori.....	167
Humanistički i egzistencijalni faktori.....	168
Literatura.....	171
Pogovor	177