

תוכן הצניינים

הקדמה: חוסן – מעבר מהגדרה למיומנויות.....9

חלק ראשון: עוגנים בינאישיים

פרק 1: כיצד קשר משמעותי הופך לעוגן של חוסן?.....17

פרק 2: מדוע איננו רציונליים במערכות יחסים?.....25

פרק 3: כיצד שומרים על קשרים קרובים?.....47

חלק שני: עוגנים רגשיים

פרק 4: כיצד מחזקים את תחושת הערך העצמי?.....63

פרק 5: כיצד מפתחים תחושת מסוגלות עצמית?.....71

פרק 6: כיצד שומרים על איזון רגשי?.....81

חלק שלישי: עוגנים קוגניטיביים

פרק 7: מהי המיומנות הקוגניטיבית החשובה ביותר?.....101

פרק 8: מתי מחשבות משפיעות על חוסננו ותפקודנו?.....107

פרק 9: כיצד קבלת מחשבות תורמת לחוסן ולרווחה?.....125

חלק רביעי: עוגנים התנהגותיים

פרק 10: מהו הגורם המשפיע ביותר על רגשות קשים?.....135

פרק 11: מה כדאי לעשות כשמדוכדכים?.....145

פרק 12: מדוע ערכים הם הבסיס לחוסן ולמשמעות?.....151

חלק חמישי: עוגנים גופניים

- פרק 13: כיצד הגוף משפיע על מצבי לחץ? 167
- פרק 14: מדוע הגוף הוא המפתח להפחתת כעס? 181
- פרק 15: כיצד להתמודד כשאין כוח לפעול? 187

חלק שישי: עוגנים רוחניים

- פרק 16: כיצד למצוא אמונה ומשמעות בזמנים קשים? 195
- פרק 17: מדוע טוב להודות ולהוקיר? 201
- פרק 18: מתי יש תקווה? 207
- אחרית דבר: מתקיעות לחוסן 213

נספחים

- נספח 1: עוגנים הוריים: בניית קשר משמעותי וחוסן רגשי אצל ילדים.
מאת נעה נויבירט, יועצת חינוכית-התפתחותית ומדריכת הורים מוסמכת -
מכון אדלר 219
- נספח 2: מיומנויות חוסן לאחר אובדן 237
- נספח 3: על שיטת הטיפול SET - טיפול סומטי רגשי 243
- נספח 4: כלים לוויסות הצפה רגשית 251
- תודות 259
- הערות ומקורות 263