

Spis treści

Wstęp	7
Rozdział 1	
Anatomia porażki	13
1.1. Współczesne tabu?	15
1.2. Błąd wyniku	22
1.3. Subiektywny charakter porażki	26
1.4. Porażka a stres, trauma, frustracja	37
1.5. Porażka jako wydarzenie życiowe	45
1.6. Podsumowanie	54
Rozdział 2	
Porażka w społeczeństwie osiągnięć	56
2.1. Współczesny nadczłowiek	59
2.2. Lęk przed porażką i obsesja bezbłędności	74
2.3. Apologia i kontestacja sukcesu	86
2.4. Propozycja psychologii pozytywnej	94
2.5. Podsumowanie	101
Rozdział 3	
Trudna akceptacja porażki	103
3.1. Porażka? Przecież nic takiego się nie wydarzyło.	105
3.2. Ja jeszcze nie skończyłem	109
3.3. Ta porażka się nie liczy	112
3.4. To nie moja wina	123

3.5. Umieć przegrywać - kształtowanie nadziei, pokory i dzielności	133
3.6. Podsumowanie	148
 Rozdział 4	
Powrót do pionu	150
4.1. Pozytywne strony przykrych emocji	153
4.2. Wiara w siebie	169
4.3. Relacje z innymi ludźmi	178
4.4. Odblokowanie aktywności	188
4.5. Podsumowanie	203
 Rozdział 5	
Spożytkować porażkę	204
5.1. Uczenie się na błędach	207
5.2. Sens porażki	229
5.3. Podsumowanie	248
 Zakończenie: Porażka - pozytywne przesłanie	249
 Bibliografia	253
Indeks osobowy	280
Indeks rzeczowy	286