

Obsah

ÚVOD

Přítakat životu v antropocénu	9
Klimatická generace	10
Posílení a představitivost	15
Jak používat tuto knihu	20
1 Poučení o roli emocí v práci na klimatické spravedlnosti	25
Sociální spravedlnost a klimatické hnutí	31
2 Jak rozvíjet klimatickou moudrost	35
Věda a emoce	36
Méně informací, více pocitů	38
Jak afekt ovlivňuje efektivitu?	42
Co může dát klimatickému hnutí mindfulness	45
Začněte u mysli začátečníka	51
3 Chopte se svého poslání a rozložte si aktivity	53
<i>Jsme moc malí, ale v malém je všechno</i>	55
Najděte si sféru vlivu	56
Mýtus měřitelnosti	59
Předefinujte akci	61
Pomalá naděje	65
Oceán v kapce vody	68
Bezmoc je iluze	71
Manifestujte svoje ano	73

4	Nabourejte jim příběh	77
	Naše psychologické nastavení	78
	Narativ pokroku a narativ úpadku	82
	Rozvíjení radikální ekoimaginace	84
5	Není potřeba mít vždycky pravdu, ale budovat vztahy	91
	Být slyšet je důležitější než mít pravdu	92
	Za hranice empatie	99
	Soucit – sebezáchovný a respektující	101
6	Překročte naději, odhodte pocit viny a víc se smějte	107
	Na provinilosti není nic zeleného	108
	Méně biče, více cukru	111
	Naděje nestačí	113
7	Vzdorujte vyhoření	119

ZÁVĚR

	Živte to, co chcete pěstovat	127
	Resilience	129
	Odpor	131
	Poděkování	133
	Poznámky	135
	Bibliografie	175
	Literatura v češtině a slovenštině	197