

Spis treści

Wstęp	11
-------------	----

CZĘŚĆ 1. O MROCNYCH ZAKĄTKACH

ROZDZIAŁ 1. Czym jest przygnębienie	23
ROZDZIAŁ 2. Zmiany nastroju i pułapki myślowe, na które należy uważać	36
ROZDZIAŁ 3. Co może pomóc	52
ROZDZIAŁ 4. Jak zmienić złe dni na lepsze	64
ROZDZIAŁ 5. Jak uporządkować podstawowe sprawy	73

CZĘŚĆ 2. O MOTYWACJI

ROZDZIAŁ 6. Czym jest motywacja	89
ROZDZIAŁ 7. Jak pielęgnować motywację	94
ROZDZIAŁ 8. Jak zmusić się do zrobienia czegoś, na co nie ma się ochoty	105
ROZDZIAŁ 9. Wielkie zmiany w życiu. Od czego zacząć	118

CZĘŚĆ 3. O BÓLU EMOCJONALNYM

ROZDZIAŁ 10. Spraw, żeby to wszystko się skończyło!	125
ROZDZIAŁ 11. Co zrobić z emocjami	132
ROZDZIAŁ 12. Jak wykorzystać moc swoich słów	142
ROZDZIAŁ 13. Jak być dla kogoś wsparciem	148

CZĘŚĆ 4. O ŻAŁOBIE

ROZDZIAŁ 14. Czym jest żałoba	157
ROZDZIAŁ 15. Etapy przeżywania żałoby	162
ROZDZIAŁ 16. Zadania żałobne	168
ROZDZIAŁ 17. Filary siły	177

CZĘŚĆ 5. O ZWĄTPIENIU W SIEBIE

ROZDZIAŁ 18. Jak radzić sobie z krytyką i dezaprobatą	185
ROZDZIAŁ 19. Jak zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości	197
ROZDZIAŁ 20. Twoje błędy cię nie definiują	209
ROZDZIAŁ 21. Być wystarczająco dobrym	216

CZĘŚĆ 6. O STRACHU

ROZDZIAŁ 22. Pozbądź się lęku!	227
ROZDZIAŁ 23. Rzeczy, które wzmagają lęk	234
ROZDZIAŁ 24. Jak natychmiast pokonać lęk	239
ROZDZIAŁ 25. Co zrobić z niespokojnymi myślami	244
ROZDZIAŁ 26. Strach przed nieuniknionym	263

CZĘŚĆ 7. O STRESIE

ROZDZIAŁ 27. Czym różni się stres od lęku	275
ROZDZIAŁ 28. Dlaczego ograniczenie stresu nie jest jedynym słusznym rozwiązaniem	281
ROZDZIAŁ 29. Kiedy dobry stres staje się groźny	286
ROZDZIAŁ 30. Jak sprawić, aby stres zaczął działać na naszą korzyść	294
ROZDZIAŁ 31. Jak sobie radzić tu i teraz	308

CZĘŚĆ 8. O ŻYCIU PEŁNYM SENSU

ROZDZIAŁ 32. Problem ze stwierdzeniem „Po prostu chcę być szczęśliwy”	323
ROZDZIAŁ 33. Ustalenie, co jest najważniejsze	330
ROZDZIAŁ 34. Jak nadać sens życiu	339
ROZDZIAŁ 35. Relacje i więzi	342
ROZDZIAŁ 36. Gdzie szukać pomocy	364
Materiały uzupełniające	369
Podziękowania	371
Zestaw dodatkowych narzędzi	375
Bibliografia	381
Przypisy	390