

Spis treści

Przedmowa • 9

Od autorów • 13

Podziękowania • 15

1. Początek działania • 17

2. Choroby a depresja • 37

3. Ścieżki do depresji, ścieżki do zdrowia • 51

ŚCIEŻKA MYŚLENIA-DZIAŁANIA

4. Pokonywanie negatywnego myślenia • 81

5. Przywracanie energii i radości życia • 119

6. Budowanie samooceny i wykorzystywanie własnych mocnych stron • 157

7. Wzmacnianie poczucia dobrostanu • 189

ŚCIEŻKA BIOLOGICZNA

8. Leki przeciwdepresyjne i jak z nich najlepiej skorzystać • 217

ŚCIEŻKA RELACJI

9. Ludzie w twoim życiu, czyli jak relacje mogą pomóc w pokonywaniu depresji • 249

10. Jak sobie radzić z problemami w relacjach, aby złagodzić objawy depresji • 263

ŚCIEŻKA STYLU ŻYCIA

11. Zmiana stylu życia • 287

ŚCIEŻKA DUCHOWOŚCI

12. Wykorzystywanie zasobów duchowych • 319

ŚCIEŻKA UWAŻNOŚCI

13. Uwaga • 353

14. Powrót do zdrowia i bycie zdrowym • 381

Źródła • 405

Aneks do polskiego wydania • 411

Bibliografia • 413

Indeks • 417