

Wprowadzenie 11

CZĘŚĆ 1 O MROCNZYCH ZAKĄTKACH 21

ROZDZIAŁ 1 Czym jest przygnębiecie? 23

ROZDZIAŁ 2 Zmiany nastroju i pułapki myślowe,
na które należy uważać 37

ROZDZIAŁ 3 Co może pomóc? 55

ROZDZIAŁ 4 Jak zmienić złe dni na lepsze? 67

ROZDZIAŁ 5 Jak uporządkować podstawowe
sprawy? 77

CZĘŚĆ 2 O MOTYWACJI 93

ROZDZIAŁ 6 Czym jest motywacja? 95

ROZDZIAŁ 7 Jak pielęgnować motywację? 101

ROZDZIAŁ 8 Jak zmusić się do zrobienia czegoś,
na co nie ma się ochoty? 113

ROZDZIAŁ 9 Wielkie zmiany w życiu.
Od czego zacząć? 127

CZĘŚĆ 3 O BÓLU EMOCJONALNYM 133

ROZDZIAŁ 10 Spraw, żeby to wszystko
się skończyło! 135

ROZDZIAŁ 11 Co zrobić z emocjami? 143

ROZDZIAŁ 12 Jak wykorzystać moc swoich słów? 155

ROZDZIAŁ 13 Jak być dla kogoś wsparciem? 161

CZĘŚĆ 4 O ŻAŁOBIE	169
ROZDZIAŁ 14 Czym jest żałoba?	171
ROZDZIAŁ 15 Etapy przeżywania żałoby	177
ROZDZIAŁ 16 Zadania żałobne	183
ROZDZIAŁ 17 Filary siły	193

CZĘŚĆ 5 O ZWĄTPIENIU W SIEBIE	199
ROZDZIAŁ 18 Jak radzić sobie z krytyką i dezaprobatą?	201
ROZDZIAŁ 19 Jak zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości?	213
ROZDZIAŁ 20 Twoje błędy cię nie definiują	225
ROZDZIAŁ 21 Być wystarczająco dobrym	233

CZĘŚĆ 6 O STRACHU	245
ROZDZIAŁ 22 Pozbądź się lęku!	247
ROZDZIAŁ 23 Rzeczy, które wzmagają lęk	255
ROZDZIAŁ 24 Jak natychmiast pokonać lęk?	261
ROZDZIAŁ 25 Co zrobić z niespokojnymi myślami?	267
ROZDZIAŁ 26 Strach przed nieuniknionym	287

CZĘŚĆ 7 O STRESIE	299
ROZDZIAŁ 27 Czym różni się stres od lęku?	301
ROZDZIAŁ 28 Dlaczego ograniczenie stresu nie jest jedynym słusznym rozwiązaniem?	307
ROZDZIAŁ 29 Kiedy dobry stres staje się groźny?	313
ROZDZIAŁ 30 Jak sprawić, żeby stres zaczął działać na naszą korzyść?	321
ROZDZIAŁ 31 Jak sobie radzić tu i teraz?	337

CZĘŚĆ 8 O ŻYCIU PEŁNYM SENSU	353
ROZDZIAŁ 32 Problem ze słowami „Po prostu chcę być szczęśliwa”	355
ROZDZIAŁ 33 Ustalenie, co jest najważniejsze	363
ROZDZIAŁ 34 Jak nadać sens życiu?	373
ROZDZIAŁ 35 Relacje i więzi	377
ROZDZIAŁ 36 Gdzie szukać pomocy?	399

CZĘŚĆ 9 PLANY DZIAŁANIA	405
ROZDZIAŁ 37 Ataki paniki	407
ROZDZIAŁ 38 Plan działania w obliczu lęku	425
Zestaw dodatkowych narzędzi	459
Bibliografia	466
Materiały uzupełniające	474
Przypisy	475
Podziękowania	477