

Spis treści

Wprowadzenie	7
Rozdział 1	
Odkładanie spraw na później	17
Rozdział 2	
Nadmierne skupianie się na sobie	29
Rozdział 3	
Niedbanie o siebie	41
Rozdział 4	
„Dopieść się!” – dyktat drobnych przyjemności	57
Rozdział 5	
Plotkowanie	69
Rozdział 6	
Osądzanie i podejrzliwość	81
Rozdział 7	
Ponuractwo i biadolenie	93
Rozdział 8	
Mściwość lub bierna agresja	105

Rozdział 9

Nadmierne przywiązanie do własnych narracji 117

Rozdział 10

Po łebkach, czyli aby zbyć 131

Rozdział 11

Oszukiwanie 143

Rozdział 12

Grzechy zaniedbania 157

Rozdział 13

Samooskarżanie 169

Zakończenie 181