

Spis treści

Podziękowania	7
---------------------	---

Wstęp	9
-------------	---

Krok 1. ZROZUM ŻAL

1 Czym jest żal?	19
------------------------	----

2 Jak działa żal?	33
-------------------------	----

Krok 2. NAUCZ SIĘ PODEJMOWAĆ DOBRE DECYZJE

3 Jakie założenia wpływają na twoje wybory i karmią twój żal?	63
--	----

4 Jak postrzegasz ryzyko?	85
---------------------------------	----

5 Wskutek spodziewanego żalu podejmujesz działania czy ich unikasz?	111
--	-----

6 Dokonywanie wyboru	137
----------------------------	-----

Krok 3. SPRAW, BY ŻAL DZIAŁAŁ NA TWOJĄ KORZYŚĆ

7 Skuteczne radzenie sobie z rozczarującymi rezultatami	167
---	-----

8 Odejście od ruminacji	197
-------------------------------	-----

9 Nauka płynąca z poczucia winy	215
---------------------------------------	-----

10 Wykorzystywanie produktywnego żalu	239
---	-----

Słowo końcowe	259
Źródła	267
Indeks	277