
Spis treści

Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
TEST: Czy jesteś pracoholikiem?	15
Rozdział I	
Pracoholizm – uzależnienie godne szacunku	17
Rozdział II	
Pracoholizm – uzależnienie godne szacunku	
<i>Lustereczko, powiedz przecie...</i>	33
Rozdział III	
Wielka trójca pracoholizmu:	
<i>zaprzeczenie, kontrola, władza</i>	61
Rozdział IV	
Syndrom załamania: <i>emocjonalne zamieszanie</i>	91
Rozdział V	
Syndrom załamania: <i>zmiany osobowościowe</i>	127
Rozdział VI	
Rodzina pracoholika: <i>dysfunkcyjne wzorce i dynamika</i>	157
Rozdział VII	
Droga do zdrowia. <i>Odzyskiwanie wewnętrznej równowagi</i>	189
Rozdział VIII	
Praktyczne sposoby zmiany stylu życia	223
Bibliografia	255
Indeks	259