

SPIS TREŚCI

CZEŚĆ I

Zmora rozpamiętywania	7
1. Czemu rozpamiętywanie jest złe?	9
2. Skoro to tak boli, po co to sobie robimy?	46
3. Wyjątkowa podatność kobiet	66

CZEŚĆ II

Jak przełamać schemat rozpamiętywania	77
4. Wyrwij się na wolność	79
5. Wyjdź na twardy grunt	105
6. Unikaj dalszych pułapek	135

CZEŚĆ III

Co wpędza cię w pułapkę rozpamiętywania	167
7. Poślubiona zmartwieniom: rozpamiętywanie w związku	169
8. Sprawy rodzinne: wiwisekcja rodziców i rodzeństwa ...	193
9. Pułapka rodzicielska: rozpamiętywanie a dzieci	210
10. Zawsze na posterunku: rozpamiętywanie pracy i kariery	233
11. Toksyczne myśli: rozpamiętywanie problemów zdrowotnych	260
12. Nie mogę zapomnieć: rozpamiętywanie straty i traumy	280
13. Jak wyprowadzić na twardy grunt racjonalności całe społeczeństwo	309
Przypisy	323
Dalsza lektura	333
Podziękowania	335