

Spis treści

Wstęp	7
CZĘŚĆ I. O NADWRAŻLIWOŚCI	13
Rozdział 1. Czy jesteś nadpobudliwy i wrażliwy?	15
Rozdział 2. Nadwrażliwość wynika z odmiennej budowy mózgu	23
Rozdział 3. Nieprzystosowanie do świata	47
CZĘŚĆ II. WYCHODZENIE Z UKRYCIA	67
Rozdział 4. Relacja z samym sobą	69
Stawanie się sobą	70
Czy powinieneś kontrolować swoje emocje?	83
Rozdział 5. Relacja z rodziną	101
Toksyczna dynamika relacji rodzinnych	102
Uwalnianie przeszłości	128
Rozdział 6. Relacje romantyczne i intymne	151
Jak znaleźć miłość, będąc sobą	151
Strach przed porzuceniem	171
Uciekanie od bliskości	186
Rozdział 7. Relacje zawodowe i przyjaźnie	207
Rozumienie wyzwań zawodowych	207
Rozwój zawodowy	220
Wyrastanie z relacji	234
Zaproszenie do lotu	243
Przypisy	246