



SPIIS TREŚCI

Wstęp: Ta książka jest dla ciebie	5
Choroba psychiczna i ja	9
ROZDZIAŁ 1	
Czy coś jest ze mną nie tak? (Nie)	18
ROZDZIAŁ 2	
Czy kiedykolwiek poczuję się lepiej? (Tak!)	58
ROZDZIAŁ 3	
Przybornik zdrowia psychicznego	88
ROZDZIAŁ 4	
Droga do wyzdrowienia	132
ROZDZIAŁ 5	
Możesz żyć, a nie tylko przeżyć	170
Moje przesłanie dla ciebie	188
Materiały pomocnicze	190
Podziękowania	192