



Spis treści

Wprowadzenie	9
--------------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

Dlaczego potworne wydarzenia
mogą przynosić także korzyści?

ROZDZIAŁ 1	
Zmiana trendów psychologicznych	21

ROZDZIAŁ 2	
Psychiatra w obozie śmierci	43

ROZDZIAŁ 3	
To było traumatyczne?	65

CZĘŚĆ DRUGA

Niezbędnik wzrostu potraumatycznego

ROZDZIAŁ 4	
Nowa opowieść	95

ROZDZIAŁ 5	
Poleganie na innych	121

ROZDZIAŁ 6	
Wyrażanie siebie	145

ROZDZIAŁ 7	
Dopatrywanie się pozytywów	169
ROZDZIAŁ 8	
Odnalezienie sensu w wierze	189
ROZDZIAŁ 9	
Otwartość na nowe doświadczenia	207

CZĘŚĆ TRZECIA

Podtrzymywanie wzrostu

ROZDZIAŁ 10	
Wyścigi łodzi i wspinaczka górską	231
ROZDZIAŁ 11	
Relacje z tymi, którzy potrafią nas zrozumieć	253
ROZDZIAŁ 12	
Panowanie nad niepokojem i wspieranie własnego wzrostu	273
ROZDZIAŁ 13	
Spełnienie a szczęście	297
Podziękowania	319
O źródłach	323