

★ SPIS TREŚCI ★

Mój prezent.....	7
Wstęp.....	15
★ ROZDZIAŁ 1	
Dlaczego ja: Bo jesteś zwyczajnym dzieckiem	26
★ ROZDZIAŁ 2	
Twoje Stare Ja: Uwięzienie w roli	35
★ ROZDZIAŁ 3	
Twoje Prandzine Ja: Precz ze Starym, niech żyje Nowe	46
★ ROZDZIAŁ 4	
Gdzie szukać pomocy: Jak zostać swoim własnym superbohaterem	62
★ ROZDZIAŁ 5	
Strach: Mroczny tunel	78
★ ROZDZIAŁ 6	
Scenariusze bitewne: Jak przetrwać w okopach	90

★ ROZDZIAŁ 7	
#Cybergnębienie: Jak nacisnąć Delete	107
★ ROZDZIAŁ 8	
Kreatywność: Jak odzyskać szczęście	126
★ ROZDZIAŁ 9	
Korzyści z bycia gnębionym: Jak znaleźć światelko w tunelu	136
Epilog.....	143
Pytania i odpowiedzi.....	147
Telefony zaufania.....	155
Podziękowania.....	157
O autorce.....	160