

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
-------	---

CZĘŚĆ I

JAK ZADBAĆ O SIEBIE W SMUTKU

1 Nie walcz z nim	23
2 Obniż oczekiwania	46
3 Daj sobie czas. Wybierz życzliwość	61
4 Unikaj niedoboru	87
5 Unikaj nadmiaru	105
6 Zezłość się	126

CZĘŚĆ II

JAK ROZMAWIAĆ O SMUTKU

7 Otrząśnij się ze wstydu	151
8 Przestań przeproszać za swoje uczucia	167
9 Złudzenie trwałego sukcesu	178
10 Syndrom szczytu	194
11 Nabierz dystansu	209
12 Nabierz większego dystansu	230

13	Punkt krytyczny	241
14	Specjalistyczna pomoc	256
15	System wsparcia koleżeńskigo	275
16	Potrzebna wioska	298

CZĘŚĆ III CO ROBIĆ, KIEDY CI SMUTNO

17	Zażyj witaminę K jak kultura	315
18	Czytaj	329
19	Wyjdź z domu (i rusz się!)	345
20	Harmonia umysłu	368
21	Harmonia ciała	389
22	Zrób coś dla kogoś innego	402
	Epilog	419
	Podziękowania	428
	Przypisy	433