

Przedmowa	11
Wstęp	15
ROZDZIAŁ 1. Negatywne myśli	23
ROZDZIAŁ 2. Katastrofy tylko czyhają	57
ROZDZIAŁ 3. Pokusa generalizacji	89
ROZDZIAŁ 4. Izolacja społeczna i wyobcowanie.....	127
ROZDZIAŁ 5. Kultura chaosu i pułapka zajętości	165
ROZDZIAŁ 6. Drażliwość i szukanie winnych	195
ROZDZIAŁ 7. Opacznie pojmowana samoopieka	213
Bibliografia.....	243
Podziękowania.....	253
O autorce	257
Miejsce na własne notatki	259