

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
ROZDZIAŁ 1: Małe traumy – czym są i dlaczego są ważne	17
ROZDZIAŁ 2: I nie żyli długo i szczęśliwie	65
ROZDZIAŁ 3: Wygodnie odrętwiały	92
ROZDZIAŁ 4: Stworzeni do stresu	121
ROZDZIAŁ 5: Paradoks perfekcjonizmu	158
ROZDZIAŁ 6: Ludzkie atropy, nie istoty	188
ROZDZIAŁ 7: Jedźcie, jak należy	217
ROZDZIAŁ 8: Co miłość ma z tym wspólnego?	243
ROZDZIAŁ 9: Zasnąć, a może śnić?	277
ROZDZIAŁ 10: Przemiany, przemiany, przemiany	308
ROZDZIAŁ 11: Nie wpatrujcie się w przepaść, tylko skaczcie...	339
Podziękowania	373
Przypisy końcowe	377