

Kilka uwag	11
Wstęp	13
Nieszczęścia chodzą po ludziach	14
Że co, ja się niby martwię.....	19
Nie poradzę sobie z tym (A może jednak...).....	23

CZĘŚĆ I

WPADASZ ZATEM W HISTERIĘ:

Przyznaj, jaki naprawdę masz problem i zapanuj nad swoją reakcją.....	35
Jaki masz problem	38
• Wszędzie tarantule.....	40
Ewolucja napadu hysterii	41
Cztery oblicza napadu hysterii:	44
Lęki i niepokoje	46
Smutek	48
Gniew	50
• Syndrom meksykańskiego lotniska.....	51
Unikanie.....	52
• Z badań wynika, że wszyscy jesteśmy historykami	53
Witamy po drugiej stronie medalu	54

Fundusze antyhisteryczne	56
• Czas, energia, pieniądze	58
• Trzy przykłady, jak gonitwa myśli marnuje czas, energię i pieniądze	59
Czwarty fundusz	62
• Dobra wola	63
Uwaga, uwaga, mamy kryzys!	64
Porządki umysłowe i jedno (pytanie), by wszystkimi rządzić	67
Eliminacja i organizacja	68
• Jedno (pytanie), by wszystkimi rządzić	69
A oto, co szczenięta robią z twoim mózgiem	70
Krótkie przypomnienie	71

CZĘŚĆ II

WEŹ SIĘ USPOKÓJ, DO CHOLERY:

Zidentyfikuj to, co jesteś w stanie kontrolować,
zaakceptuj to, czego nie możesz – a potem
sobie odpuść 77

Wybierz kategorię, jakąkolwiek kategorię	80
• Mogę zmienić kategorię na niższą.	85
• Ahoj, logiko!	86
Lista nadciągających gównoburz	86
Dziesięć rzeczy, którymi powinnam się przejmować lub nie	87
Dziesięć rzeczy, którymi powinnam się przejmować lub nie: kategorie prawdopodobieństwa	89

Jaki jest twój status	95
Mająca na horyzoncie.	95
Wisząca w powietrzu	96
Totalna	96
Im więcej, tym gorzej	97
• Trudne wybory.	101
Kontrola (od)lotów.	102
Jedno pytanie, aby wszystkim rządzić, w działaniu	105
Rzeczy, którymi zamartwiają się moi obserwatorzy na Twitterze. Czy są w stanie to kontrolować?	107
Co zrobić, jeśli odpowiedź brzmi nie.	112
Witamy w realu	113
• Mała dawka realizmu	114
Opcja 1: Po prostu odpuść, do cholery.	115
Opcja 2: Na iluzjonistę	117
Jak przestać odczuwać lęk/niepokój	118
Wczorajsze ja, powitaj jutrzejsze ja	120
Jak przestać odczuwać smutek.	124
Jak przestać odczuwać gniew.	126
Jak przestać unikać.	128
Sekretna opcja C	130
Produktywne i ekstremalnie pomocne, sensowne zamartwianie (się) – PiEPSZ.	132
Odsyłanie gównoburzy z powrotem nad ocean	135

Houston, mamy problem (z irracjonalnym lękiem)	139
• Cześć, jestem Sarah i cierpię na chorobę psychiczną (Ba, więcej niż jedną!)	142
Cisza przed gównoburzą	142
Dziesięć rzeczy, którymi powinnam się przejmować lub nie. Czy jestem w stanie je kontrolować?	143
Najświeższe złe wiadomości	151
Pięć wskazówek, jak się uspokoić w obliczu światowego kryzysu	153
Ale namieszałeś!	156
To nie był dobry pomysł	158
Uwielbiam, kiedy udaje się zrealizować plan	160
Kategorie kuzynek	161
Jak się uspokoić – schemat	168

CZĘŚĆ III

PORADŹ SOBIE Z PROBLEMEM:

Zajmij się tym, co <i>jesteś</i> w stanie kontrolować	169
Rad nierad – do dzieła	172
Trzy zasady radzenia sobie z problemem	174
Zrób bilans sytuacji	177
• „Co będzie, jeśli” – w służbie dobra, a nie zła . .	179
Zidentyfikuj swój Realistyczny Idealny Rezultat (RIR)	180
Selekcja przypadków	182

Pochwała giętkości (dodatkowa zasada gratis)	187
• Czyja to jest w ogóle wina	189
Lotnik, kryj się!	190
To tylko twoja wyobraźnia	192
Totalne gównoburze: katalog okropieństw	194
Stosunkowo bezbolesne sprawy	195
• Pięć rzeczy, które możesz zrobić przypadkiem, a które i tak nie są tak karygodne jak zapomnienie o użyciu BCC	199
Upierdliwostki	200
• Zaspaleś? Przegrałeś	202
Naprawdę ciężkie sprawy	208
A teraz przejmujesz pałeczkę	223

CZĘŚĆ IV

WYBIERZ SWOJĄ PRZYGODĘ:

Kiedy przydarza się nieszczęście, jak ty się uspokoisz i poradzisz sobie z problemem	225
Epilog	291
Podziękowania	299
O autorce	303