

Obsah

Proč píšete tuto knihu	5
1 „Přehodit výhybku“	15
2 Zmatené pocity	23
3 Jak změnit své pocity?	34
4 Odvaha žít uvolněněji	71
5 Psychiatři a sociální pracovníci	111
6 Nebojte se krizí!	120
7 A láska?	123
Poděkování	126