OBSAH

ČÁST I.
Epidemie přílišného rozebírání problémů

1. Co je na přílišném rozebírání problémů špatného? 13
2. Proč to děláme, když nám to tolik ubližuje? 40
3. Specifické predispozice žen 56

ČÁST II.
Strategie překonávání přílišného rozebírání problémů

4. Jak z toho ven? 67
5. Jak získat pevnou půdu pod nohama a posunout se dál . . 87
6. Jak se vyhnout nástrahám? 109

ČÁST III.
Co spouští přílišné rozebírání problémů?

7. Manželství se starostmi: přílišné rozebírání intimních vztahů 135
8. Rodinné záležitosti: přílišné rozebírání problémů s rodiči a sourozenci . . . 151
9. Past na rodiče: přílišné rozebírání problémů s dětmi 163
10. Zaměstnání jako součást života: přílišné rozebírání problémů s prací a kariérou 179
11. Toxické myšlenky: přílišné rozebírání zdravotních problémů 197
12. Nedokážu se s tím vyrovnat: přílišné rozebírání problémů při ztrátě milované osoby a traumatech . . . 212
13. Jak posunout i naši společnost? 232

Bibliografie 243
Další zdroje informací 255
Poděkování 257
Rejstřík pojmů 259