

Obsah

Předmluva	7
Na začátku bylo...	10
Úvod	15

I. ČÁST

Pochopit perfektně skrytou depresi	23
---	-----------

1. KAPITOLA

Co je perfektně skrytá deprese?	24
---	----

2. KAPITOLA

Rozumné zvládnutí problémů, deprese a perfektně skrytá deprese	49
--	----

3. KAPITOLA

Jak překonat stigma a rozeznat svou perfektně skrytou depresi	67
---	----

II. ČÁST

Pět fází uzdravení	87
-------------------------------------	-----------

Uvědomění, odhodlání, konfrontace, spojení, změna

1. FÁZE

Získat uvědomění	94
----------------------------	----

„Jak mohu mít depresi? Můj život vypadá dokonale.“

2. FÁZE

Přijmout závazek	104
„Bojím se být jiný... Co když selžu?“	

3. FÁZE

Čelit vlastním pravidlům	119
„Jsem k sobě tak nesmírně tvrdá“	

4. FÁZE

Spojit se s emoční bolestí v zájmu uzdravení	134
„Je pro mě těžké něco cítit“	

5. FÁZE

Přestaňte se soustředit na dokonalost, zaměřte se na opravdové štěstí . . .	156
„Chci se pokusit o sebebřijetí. Kam povede moje cesta?“	

III. ČÁST

Žít své skutečné já	177
--------------------------------------	------------

4. KAPITOLA

Dorůst do své nové, nedokonalé podoby	178
---	-----

5. KAPITOLA

Porušit ticho a objevit spokojenější život	198
--	-----

Poděkování	215
----------------------	-----

Zdroje	219
------------------	-----

Literatura	220
----------------------	-----