

Obsah

Úvod 6

1. Péče o duševní zdraví není nový luxus aneb
Tak to vypadá, když se boří stigma 11

2. Nikdy nebudu dost: Jak najít cestu ven
ze srovnávací pasti? 38

3. Místo nudného stereotypu zdravý a bezpečný režim 56

4. Do jakých vztahů se vyplatí investovat?
Toxický vs. zdravý vztah 75

5. Genderová identita: kde je experiment a kde jsem já? 93

6. Perfekcionismus: Proč se ženeme za dokonalým já
a nejsme raději sami sebou? 114

7. Nejsme roboti, máme duše: psychické zdraví
na pracovišti 132

8. Klid, pohoda, sluníčko a toxická pozitivita 154

9. Posttraumatický růst: jak přežít ty nejtěžší překážky 172

10. Psychická odolnost ve 21. století, je to reálné? 193

Závěrem 211

Literatura 212

Internetové odkazy 236

Odkazy na videa 237

O autorkách 238

