

- Předmluva **7**
- Pár slov k úvodu **9**
1. Vyhledejte odbornou pomoc! **12**
 2. Vstát z postele nebo zůstat ležet? **14**
 3. Vnější řád a rutina **16**
 4. Postupné přidávání zátěže **20**
 5. Život je změna – buďte v pohybu! **22**
 6. Úzkost nebo odvaha? **24**
 7. Postupný návrat do zaměstnání **26**
 8. Přijetí deprese – nová brána poznání **30**
 9. Deprese a smysl života **32**
 10. Deprese a láska **34**
 11. Význam deprese v našem životě **36**
 12. Odvaha skočit do neznáma **39**
 13. Život pod úrovní svého potenciálu **43**
 14. Co dělat, když nic nepomáhá? Praktické tipy a rady **45**
 15. Odevzdejte nám peníze a svou moc **56**
 16. Společnost a její hodnoty **59**
 17. Deprese je celoživotní projekt **61**
 18. Naděje pro všechny trpící lidi **64**
 19. Závěr: Shrnutí a zamyšlení k jednotlivým tématům **67**
 20. Knihy, které mě ovlivnily a byly mi průvodcem v životě **75**
- Motivace k přijetí deprese **76**
- Poděkování **77**