

OBSAH

Úvod	13
1 Starostlivosť o seba je spôsob prežitia	18
2 Zoznámte sa so svojím vnútorným kritikom	39
3 Prepojenie mysle a tela	67
4 Zvládanie všetkých pocitov	92
5 Zdravé hranice sú cool	112
6 Ľudia potrebujú ľudí (tak si nájdite dobrých)	134
7 Všetci žiaľime	162
8 Nech to má zmysel	189
9 Duševné zdravie je tu s vami natrvalo	205
Zdroje	229
Podakovanie	233
O autorke	237