

Obsah

Úvod:	Zasloužíte si víc než jen pozitivní energii 9
První kapitola:	Co je toxická pozitivita? 16
Druhá kapitola:	Proč pozitivita ne vždycky funguje 48
Třetí kapitola:	Když pozitivita nepomáhá..... 70
Čtvrtá kapitola:	Přestaňte se obviňovat 92
Pátá kapitola:	Jak zpracovat emoce 118
Šestá kapitola:	Jak si efektivně stěžovat..... 138
Sedmá kapitola:	Jak být oporou druhým 156
Osmá kapitola:	Diskriminace s úsměvem..... 182
Devátá kapitola:	Jak v našem těžkém světě dosáhnout naplnění..... 202
Poznámka na závěr:	Připomínky našeho lidství 215
Poděkování	 219
Doporučená literatura	 223
Poznámky	 225
O autorce	 239