

ÚVOD: Zaslúžite si viac než iba dobrú náladu	9
PRVÁ KAPITOLA: Čo je toxická pozitivita?	17
DRUHÁ KAPITOLA: Prečo pozitívne myslenie nefunguje vždy?	59
TRETIA KAPITOLA: Keď pozitivita nepomáha	89
ŠTVRTÁ KAPITOLA: Prestaňte sa zahanbovať	121
PIATA KAPITOLA: Ako spracovať emócie	157
ŠIESTA KAPITOLA: Ako sa efektívne sťažovať	183
SIEDMA KAPITOLA: Ako preukázať podporu iným	207
ÔSMA KAPITOLA: Diskriminácia s úsmevom	245
DEVIATA KAPITOLA: Ako nájsť naplnenie v tomto zložitom svete	273
POZNÁMKA NA ZÁVER: Nezabudnite byť človekom	291
Podakovanie	295
Odporúčaná literatúra	298
Poznámky	300
O autorke	320