

Obsah

Poznámka autorky	11
Předmluva.....	13
Kapitola 1 / Co je to toxická produktivita?	23
Kapitola 2 / Jak se toxická produktivita projevuje ve vašem životě.....	39
Kapitola 3 / Toxická produktivita mívá spoustu převleků	57
Kapitola 4 / Přepoččet produktivity na vlastní hodnotu	79
Kapitola 5 / Zvládání nevyřešených pocitů studu	95
Kapitola 6 / Když všechno musí být dokonalé.....	113
Kapitola 7 / Srovnávání se s ostatními	129
Kapitola 8 / Umlčte svého vnitřního kritika.....	145
Kapitola 9 / Opovážlivost hojnosti	165
Kapitola 10 / Odpočinek a regenerace.....	181
Kapitola 11 / Nová podoba produktivity.....	203
Kapitola 12 / Nalezení cesty zpátky k sobě	215
Poznámky.....	219
Bibliografie.....	227
Poděkování	235