

OBSAH

Poděkování	4
Za své problémy jsem se styděl	6
Už se nechci všem zavděčit	22
Pokus o sebevraždu nastartoval můj nový život	36
Už nikdy nechci spadnout tak hluboko, abych musel brát léky	52
Ve tmě jsem se poznala	64
Díky lékům mám panickou poruchu pod kontrolou	76
Diagnóza ADHD mi všechno vysvětlila	88
Sabatikl mě naučil, že samo se nic neudělá	106
Životem si táhnu šrámy na duši	120

Snažím se poslouchat sám sebe	134
Učím se milovat svůj stín	146
Terapie mi pomohly zvládnout panickou poruchu	160
Dnes už vím, že trauma je možné překonat	172
O pádech, lese a superschopnostech	182
Projekt vylepšení Tomáše Šebka	190
Doslov psycholožky Mgr. Evy Richterové, Ph.D.	206
Kam se obrátit o pomoc	214