

# OBSAH

Úvod .....	7
1. Nesnášet sebe sama .....	15
2. Duševní a tělesná hráz .....	24
3. Nevidět svět kolem sebe .....	31
4. Útěk před smutkem .....	38
5. Sebepodceňování .....	47
6. Vyčerpání starostmi .....	53
7. Je depresivní, protože ho něco tíží .....	59
8. Příliš citlivý pro tento svět .....	63
9. Nechuť k životu .....	68
10. Úspěšný, a přitom depresivní .....	73
11. Ulpívání v negativním vnitřním dialogu .....	78
12. Vymanit se ze starých vzorců .....	83
13. Být vždycky vinen .....	87
14. Zdomácnět v životě .....	92
15. Lpění na nesplněných přáních .....	96
16. Ochromující ztráta .....	102
17. Nikde není klid .....	106
18. Zklamání z recidivy .....	112
19. Touha po hloubce a niternosti .....	118
20. Cesta „temnou nocí“ duše .....	122
Závěr .....	131
Literatura .....	134