

## Содержание

Предисловие Б. Литвака .....	3
Предисловие автора. Что убивает наше сердце? .....	5
Благодарности .....	7
Глава 1. Синдром лягушки в кипятке .....	8
Глава 2. Если кажется, что все плохо, — тебе не кажется .....	16
Глава 3. Где зарыта собака .....	30
Глава 4. Гремлины и «серый кардинал» .....	46
Глава 5. Проба мужества .....	62
Глава 6. Липкий осьминог вина .....	72
Глава 7. Напутствие папы .....	81
Глава 8. Учусь любить себя .....	97
Глава 9. Мышца мечты .....	118
Глава 10. Яжемать! .....	132
Глава 11. Дети рожают родителей. Снова яжемать! .....	142
Глава 12. Хрупкий «пламенный мотор» .....	156
Глава 13. Словом можно убить, словом можно спасти... ..	163
Глава 14. Я — начальник, я — дурак! .....	175
Глава 15. Суперамортизация .....	192
Глава 16. Есть ли секс на пенсии? .....	205
Глава 17. Мантра для начальника и зеленой жабы .....	215
Глава 18. Синдром разбитого сердца .....	232
Глава 19. Сильные слабые женщины .....	249
Глава 20. Ловушка «средних достижений» .....	259
Глава 21. Плацебо, ноцебо и хороший врач .....	273
Глава 22. Синдром погони за счастьем .....	290
Полезные материалы .....	314