Оглавление



Глава 1. ЗЛОСТЬ 6

Глава 2. ГРУСТЬ И ДЕПРЕССИЯ 20

Глава 3. ПЕРФЕКЦИОНИЗМ 45

Глава 4. ВНУТРЕННИЙ КРИТИК 55

Глава 5. ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ 67

Глава 6. СИНДРОМ САМОЗВАНЦА 79

Глава 7. ПРОКРАСТИНАЦИЯ 88

Глава 8. ТРУДОГОЛИЗМ 97

Глава 9. ТРЕВОЖНОСТЬ 122

Глава 10. САМОПОДДЕРЖКА 139

ОТ АВТОРА 144