

Оглавление

Предисловие	6
Злость	7
Степени злости	7
Направленность злости	9
Функции злости.....	12
С чем можно перепутать злость?	14
Зачем с этим работать?	18
Практики самопомощи	22
Превентивные меры.....	24
Депрессия	26
Что такое депрессия?	26
Болезнь души.....	29
Симптомы депрессии	30
Виды депрессии.....	36
Причины депрессии	37
Последствия депрессии	47
Что делать?	48
Синдром отличника.....	56
Синдром отличника и перфекционизм	57
Признаки синдрома отличника	58
Синдром отличника: причины.....	65
Зачем с этим работать? Негативные последствия.....	69
Практики самопомощи	75
Проблемы с самооценкой	80

Стабильность самооценки.....	89
Неоднородность самооценки.....	91
Откуда берется самооценка?.....	92
Практики самопомощи.....	95
Стресс	104
Что такое стресс?.....	104
Признаки стресса.....	106
К чему приводит стресс.....	108
Причины стресса.....	110
Практики самопомощи.....	112
Внутренний Критик.....	118
Проявления Внутреннего Критика.....	119
Зачем работать с Внутренним Критиком?.....	124
Откуда берется Внутренний Критик?.....	129
Практики самопомощи.....	133
Профессиональное выгорание	141
Стадии профессионального выгорания.....	142
К чему приводит профессиональное выгорание.....	147
Признаки профессионального выгорания.....	148
Причины профессионального выгорания.....	150
Как себе помочь.....	160
Превентивные меры.....	164
Синдром отложенной жизни	170
Два сценария откладывания жизни.....	171
Зачем с этим работать?.....	174
Признаки синдрома отложенной жизни.....	176
Причины синдрома отложенной жизни.....	180
Что делать?.....	186
Синдром самозванца	194
Эффект Даннинга – Крюгера.....	195

Развитие синдрома самозванца	198
Последствия синдрома самозванца	201
Признаки синдрома самозванца.....	203
Причины синдрома самозванца	205
Как себе помочь	208
Прокрастинация.....	213
Виды прокрастинации.....	214
Виды прокрастинаторов	214
Признаки прокрастинации.....	216
К чему приводит прокрастинация.....	217
Причины прокрастинации	221
Практики самопомощи	225
Трудоголизм	236
Зависимость или любовь к своему делу. Как отличить?	236
Псевдотрудоголики.....	239
Стадии развития трудоголизма.....	241
Признаки трудоголизма	243
Последствия трудоголизма	245
Причины трудоголизма	247
Как себе помочь	250
Тревога.....	258
Тревога и страх.....	259
Нездоровая тревожность	261
Признаки тревожности.....	265
Последствия тревожности.....	267
Причины тревожности.....	270
Как себе помочь	274
Заключение	284
Благодарности.....	285