

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
Злость	4
Степени злости	4
Направленность злости	6
Функции злости	9
С чем можно перепутать злость?	11
Зачем с этим работать?	15
Практики самопомощи	19
Превентивные меры	22
Депрессия	24
Что такое депрессия?	24
Болезнь души	27
Симптомы депрессии	28
Виды депрессии	34
Причины депрессии	35
Последствия депрессии	45
Что делать?	46
Синдром отличника	54
Синдром отличника и перфекционизм	55
Признаки синдрома отличника	56
Синдром отличника: причины	63
Зачем с этим работать? Негативные последствия	67
Практики самопомощи	74
Проблемы с самооценкой	79
Стабильность самооценки	88
Неоднородность самооценки	90
Откуда берется самооценка?	92
Практики самопомощи	94

Стресс	103
Что такое стресс?	103
Признаки стресса	105
К чему приводит стресс	107
Причины стресса	109
Практики самопомощи	111
Внутренний Критик	118
Проявления Внутреннего Критика	119
Зачем работать с Внутренним Критиком?	124
Откуда берется Внутренний Критик?	130
Практики самопомощи	134
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	169
Два сценария откладывания жизни	170
Зачем с этим работать?	173
Признаки синдрома отложенной жизни	176
Причины синдрома отложенной жизни	179
Что делать?	185
Синдром самозванца	194
Эффект Даннинга — Крюгера	194
Развитие синдрома самозванца	198
Последствия синдрома самозванца	201
Признаки синдрома самозванца	203
Причины синдрома самозванца	205
Как себе помочь	208

Прокрастинация213

Виды прокрастинации	214
Виды прокрастинаторов	215
Признаки прокрастинации.....	216
К чему приводит прокрастинация.....	217
Причины прокрастинации	221
Практики самопомощи.....	225

Трудоголизм236

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.....257

Тревога и страх.....	258
Нездоровая тревожность	260
Признаки тревожности.....	264
Последствия тревожности	265
Причины тревожности	269
Как себе помочь.....	273

Заключение282

Благодарности283