

[SPIS TREŚCI]

[Wstęp] Biegę donikąd	9
[Część 1] Spektrum zdrowia psychicznego: od poczucia stagnacji i pustki do rozkwitu	31
[1] Na czym polega poczucie stagnacji i pustki	33
[2] Jak do tego doszło?	69
[3] Pułapka emocji	104
[4] Nie jesteś jednowymiarowa/jednowymiarowy	127
[Część 2] Pięć witamin rozkwitu	163
[5] Nauka: tworzenie opowieści o własnym rozwoju	165
[6] Nawiązywanie więzi: budowanie ciepłych relacji opartych na zaufaniu	205

[WSTĘP]
BIEGNĀ DONIAŁO

[7] Przekraczanie granic umysłu: akceptowanie nieuniknionych zwrotów akcji w życiu	244
[8] Pomaganie: odnajdywanie swojego celu życiowego (nawet w codzienności)	284
[9] Zabawa: wychodzenie poza ramy czasu	329
[Podsumowanie] Budowanie społeczności ludzi rozkwitających	369
Podziękowania	382
Przypisy	386
Indeks	428
O autorze	455