

## **OBSAH**

Prečo sa cítíme tak zle, keď sa máme tak dobre? 12

1. Prežili sme! 18

2. Načo sú nám pocity? 28

3. Úzkosť a panika 40

4. Depresia 66

5. Osamelosť 98

6. Pohyb 132

7. Cítíme sa horšie ako kedykoľvek predtým? 162

8. Inštinkt osudu 180

9. Pasca so šťastím 190

Doslov 198

10 najdôležitejších osobných postrehov 202

Zoznam literatúry 204

Fotografia 215

Podakovanie 216