

Spis treści

Przedmowa.....	9
Podziękowania	11
Wprowadzenie.....	13
 Rozdział 1	
Od depresji do nadziei	19
 Rozdział 2	
Integracja	33
 Rozdział 3	
Terapia poznawczo-behawioralna i uważność – pierwsze kroki.....	44
 Rozdział 4	
Struktura kluczowych przekonań	65
 Rozdział 5	
Zrozumienie depresyjnego sposobu myślenia i dokonanie w nim zmian	90
 Rozdział 6	
Działania a nastrój.....	110
 Rozdział 7	
Ludzie a Twój nastrój.....	122
 Rozdział 8	
Umiejętności interpersonalne.....	135

Rozdział 9	
Depresja a ćwiczenia fizyczne	152
 Rozdział 10	
Akceptacja nie jest porażką.....	171
 Rozdział 11	
Etapy zmiany	186
 Dodatek	203
Warto przeczytać	207
Strony, które warto odwiedzić	209
Bibliografia.....	210