

SPIS TREŚCI

Dlaczego czujemy się tak źle, kiedy żyje nam się tak dobrze 12

1. Potomkowie ocalałych 17

2. Po co nam emocje? 27

3. Lęk i panika 39

4. Depresja 65

5. Samotność 97

6. Aktywność fizyczna 131

7. Czy mamy najgorsze samopoczucie w historii? 161

8. Instynkt przeznaczenia 177

9. Pułapka szczęścia 187

Posłowie 196

Dziesięć najważniejszych uwag ode mnie 200

Bibliografia 202

Indeks 212

Spis ilustracji 216

Podziękowania 217