

[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

[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