

# Obsah

Předmluva .....	7
Na začátku bylo...	10
Úvod .....	15
<b>I. ČÁST</b>	
<b>Pochopit perfektně skrytou depresi .....</b>	<b>23</b>
1. KAPITOLA	
Co je perfektně skrytá deprese? .....	24
2. KAPITOLA	
Rozumné zvládnutí problémů, deprese a perfektně skrytá deprese .....	49
3. KAPITOLA	
Jak překonat stigma a rozeznat svou perfektně skrytou depresi .....	67
<b>II. ČÁST</b>	
<b>Pět fází uzdravení .....</b>	<b>87</b>
<b>Uvědomění, odhodlání, konfrontace, spojení, změna</b>	
1. FÁZE	
Získat uvědomění .....	94
„Jak mohu mít depresi? Můj život vypadá dokonale.“	

2. FÁZE	
Přijmout závazek . . . . .	104
„Bojím se být jiný... Co když selžu?“	
3. FÁZE	
Čelit vlastním pravidlům . . . . .	119
„Jsem k sobě tak nesmírně tvrdá“	
4. FÁZE	
Spojít se s emoční bolestí v zájmu uzdravení . . . . .	134
„Je pro mě těžké něco cítit“	
5. FÁZE	
Přestaňte se soustředit na dokonalost, zaměřte se na opravdové štěstí . . . . .	156
„Chci se pokusit o sebezpřijetí. Kam povede moje cesta?“	
III. ČÁST	
<b>Žít své skutečné já</b> . . . . .	177
4. KAPITOLA	
Dorůst do své nové, nedokonalé podoby . . . . .	178
5. KAPITOLA	
Porušit ticho a objevit spokojenější život . . . . .	198
Poděkování . . . . .	215
Zdroje . . . . .	219
Literatura . . . . .	220