

Tartalom

	Köszönetnyilvánítás	9
1. FEJEZET:	Meghívás a tökéletlen fejlődésre	11
2. FEJEZET:	Már nem frászolok mindenem	19
3. FEJEZET:	A rabok	31
4. FEJEZET:	Mi jellemző rám, amikor kiborulok?	43
5. FEJEZET:	A robbanók	58
6. FEJEZET:	Az elfojtók	81
7. FEJEZET:	Kell egy eljárási szabályzat	102
8. FEJEZET:	Látótértágítás	121
9. FEJEZET:	Ha üres a lélek...	134
10. FEJEZET:	Negatív belső monológ	145
11. FEJEZET:	Ideje, hogy a lelkem kifújja magát	155
12. FEJEZET:	Nem mindenestől rossz	169
	ZÁRSZÓ: Elfogadni a meghívást a tökéletlen fejlődésre	188
FÜGGELÉK:	Reakciótípusunk meghatározása	198
	Lysa TerKeurstról	203
	Jegyzetek	202