

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Введение: инструкция к мозгу подростка	8
Глава 1. Твой мозг сейчас немного не в себе... но это нормально	15
Глава 2. Ты переживаешь шквал эмоций	31
Глава 3. КПТ может помочь	53
Глава 4. Стресс: плюсы и минусы	67
Глава 5. Риск, восторг и драма: твой мозг хочет все	83
Глава 6. Что для тебя значат сверстники	99
Глава 7. «Школа — это твоя работа»	109
Глава 8. Прокрастинация: корень зла	123
Глава 9. Медитация и осознанность	141
Глава 10. Зачем я все это делаю? Поиск смысла	155
Глава 11. Расскажи свою историю	173
Заключение: управляй своим будущим	182
Благодарности	184
Примечания	185
Об авторе	191