

Оглавление

Введение. Вы заслуживаете большего, чем добрые пожелания.	9
ГЛАВА 1. Что такое токсичный позитив?	16
ГЛАВА 2. Почему позитив не всегда работает	54
ГЛАВА 3. Когда позитив не помогает	80
ГЛАВА 4. Перестаньте стыдить себя	108
ГЛАВА 5. Как проживать эмоции.	139
ГЛАВА 6. Как жаловаться с пользой	162
ГЛАВА 7. Как оказывать поддержку	182
ГЛАВА 8. Дискриминация с улыбкой	214
ГЛАВА 9. Как жить полной жизнью в непростом мире.	239
Послесловие: напоминание о том, что значит быть человеком.	254
Благодарности	257
Об авторе	260
Рекомендуемая литература.	261
Примечания	262