

Indice

Prefazione

Jennifer Marshall

Prefazione dell'autrice

Prefazione all'edizione italiana

Sara Bui e Veronica Cavalletti

Introduzione

Parte I. Comprendere la depressione perfettamente nascosta

Capitolo 1.

Cos'è la depressione perfettamente nascosta?

Capitolo 2.

Coping sani, depressione e depressione perfettamente nascosta

Capitolo 3.

Superare lo stigma e riconoscere la depressione perfettamente nascosta in te stesso

Parte II. Le cinque fasi della guarigione.

Consapevolezza, impegno, confronto, connessione, cambiamento

Fase 1.

Raggiungere la consapevolezza

Fase 2.

Assumersi l'impegno

Fase 3.

Sfidare le proprie regole

Fase 4.

Connettersi con il dolore emotivo per guarire

Fase 5.

Spostare il focus dalla perfezione alla vera felicità

Parte III. Vivere il tuo vero sé

Capitolo 4.

Crescere nella tua nuova pelle imperfetta

Capitolo 5.

Rompere il silenzio e scoprire una vita più felice

Ringraziamenti

Risorse

Bibliografia

Autrice

Quando la tua vita sembra perfetta, ma stai silenziosamente cadendo a pezzi

Indice analitico