

# Turinys

## I dalis. Besaikio analizavimo epidemija

- 1 skyrius. Kodėl besaikis analizavimas neduoda nieko gero? / 9
- 2 skyrius. Jeigu tai taip skaudina, kodėl mes vis tiek taip elgiamės? / 44
- 3 skyrius. Unikaliai silpnosios moterų vietos / 64

## II dalis. Priemonės, kaip nugalėti besaikį analizavimą

- 4 skyrius. Išsivadavimas / 79
- 5 skyrius. Perėjimas į kitą lygmenį / 105
- 6 skyrius. Kaip išvengti spąstų ateityje / 134

## III dalis. Besaikio analizavimo priežastys

- 7 skyrius. Santuokoje su rūpesčiais: besaikis santykių analizavimas / 167
- 8 skyrius. Šeimos reikalai: besaikis analizavimas apie savo tėvus ir brolius bei seseris / 189
- 9 skyrius. Tėvų spąstai: besaikis analizavimas ir mūsų vaikai / 204
- 10 skyrius. Visą laiką darbe: besaikis darbo ir karjeros analizavimas / 226
- 11 skyrius. Nuodingos mintys: besaikis sveikatos problemų analizavimas / 250
- 12 skyrius. Negaliu atsigauti: besaikis netekties ir traumų analizavimas / 269
- 13 skyrius. Visuomenės perėjimas į kitą lygmenį / 296

Pastabos / 310

Šaltiniai / 316

Padėkos / 318

Apie autorę / 319