

Turinys

	Ižanga	9
1	Kas ta mažoji trauma ir kodėl ji svarbi?	15
2	Ilgai ir nelaimingai...	51
3	Patogi nejautra	73
4	Gimę patirti stresą	97
5	Perfekcionizmo paradoksas	125
6	Kai labiau atrodo, o ne yra	149
7	Išvalgyk savo širdį	171
8	Kuo čia dėta meilė?	193
9	Užmigti? Galbūt, net ir sapnus regėt?	221
10	Pereinamieji laikotarpiai	247
11	Ne žiūrėti į bedugnę, o į ją šokti: receptas visam gyvenimui, kaip įveikti mažąsias traumas	273
	Pastabos	299
	Padėka	309