

สารบัญ

บทนำ	12
ถ้าคุณรู้สึกเหมือนกำลังจมน้ำ	
ไม่ใช่แค่คุณที่รู้สึกแบบนั้น	
01	
เผชิญหน้ากับมหาสมุทรของคุณ	28
02	
เมื่อห้วงน้ำแห่งความวิตกกังวลห้อมล้อมคุณอยู่	46
03	
ต้อนรับเกลียวคลื่น	64
04	
ออกเดินทาง	92
05	
สิ่งที่อยู่ข้างใต้	116
06	
เมื่อคุณอยู่ในน่านน้ำที่มีฉลามซุกซม	140

07

รู้ว่าไลฟ์การ์ดของคุณคือใครและอยู่ที่ไหน 164

08

ช่วยเหลือเพื่อนนักโต้คลื่นของคุณอยู่ห่างๆ 188

09

กลยุทธ์ดูแลตัวเองที่จะช่วยให้คุณเอาตัวรอดได้ 214

10

เมื่อกระดานโต้คลื่นของคุณแตก 246

11

กลับออกไปอีกครั้งหลังจากผ่าขั้วเข็ม 276

บทส่งท้าย คุณทำมันแล้ว 300

กิตติกรรมประกาศ 310

เกี่ยวกับผู้เขียน 315

อ้างอิง 316