

สารบัญ

	บทนำ	13
1	การถูกปฏิเสธ : รอยบาดและ รอยถลอกทางอารมณ์ของชีวิตประจำวัน	21
2	ความเหงา : กล้ามเนื้อ ความสัมพันธ์อ่อนแรง	69
3	การสูญเสียและเหตุการณ์สะเทือนใจ : เดินด้วยกระดูกที่หัก	121
4	ความรู้สึกลึกซึ้ง : พืชในร่างกายของเรา	161
5	การครุ่นคิด : แกะสะเก็ดแผลทางอารมณ์	213

6	ความล้มเหลว : หลอดลมอักเสบ เจ็บพลิ้นทางอารมณ์กลายเป็นโรคปอดบวม ทางจิตใจได้อย่างไร	253
7	ความเคารพตัวเองต่ำ : ระบบภูมิคุ้มกัน ทางอารมณ์อ่อนแอ	313
	บทสรุป : สร้างตุ้ยารักษา ความเจ็บป่วยทางใจส่วนตัวของคุณเอง	373
	กิตติกรรมประกาศ	378
	บันทึกท้ายเล่ม	382