

Spis treści

- / 8 **Jak stajemy się sobą?**
Aby wieść dobre życie, a przede wszystkim zasługiwać na podziw i szacunek innych, należy żyć w zgodzie z samym sobą. Tylko co to znaczy?
PSYCHOŁOŻKA EWA JARCZEWSKA-GERC
- / 16 **W ramionach bezpiecznej relacji**
Jak myśleć o sobie z troską i nie mylić tego z uzalaniem się nad sobą?
PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA ANNA CZARNECKA
- / 24 **Zmierzyć się z własnym Cieniem**
Jedyny sposób, żeby pozbyć się lęku przed swoimi emocjami, to zatrzymać się i spojrzeć w głąb siebie
PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA MARTA DRAŻYŃSKA
- / 32 **Kiedy odzywa się wewnętrzny krytyk**
Nie daje żadnych wskazówek, za to surowo karci. Jakie doświadczenia z dzieciństwa prowadzą do takiego schematu w życiu dorosłym?
PSYCHOTERAPEUTA PRZEMYSŁAW MUČKO
- / 40 **Czas na prawdę o sobie**
Im bliżej głębokiej prawdy o sobie jesteśmy, tym więcej mamy energii i tym więcej wolności. Jak do niej dotrzeć?
– mówi PSYCHOTERAPEUTKA BOGNA SZYMKIEWICZ-KOWALSKA
- / 48 **W poszukiwaniu satysfakcji**
Praca nad satysfakcją z życia często powoduje jej tymczasowe spadki. Jak sobie z tym radzić?
PSYCHOŁOŻKA MAŁGORZATA OSOWIECKA-SZCZYGIEL
- / 56 **Pułapki porównywania**
Kiedy porównywanie staje się problemem, a kiedy działa na naszą korzyść?
PSYCHOŁOŻKA, PSYCHOTERAPEUTKA MAGDALENA SĘKOWSKA
- / 64 **Czy łatwo żyć z ambicją**
Może dodawać życiu sensu, ale może też go odbierać. Aby nie wyrządziła nam krzywdy, warto zastanowić się, co jest motorem naszych działań
PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA ANNA CZARNECKA

- / 72 **Staram się, staram, a efektu nie ma**
Aby przełamać schemat działania, potrzebne jest spojrzenie z dystansu. Na jakie pułapki musimy być przygotowani i jak je omijać?
TRENERKA KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ DOMINIKA ROSSA
- / 80 **Pułapki samooceny**
Sposób, w jaki o sobie myślimy, raczej nie odzwierciedla tego, co jest dla nas ważne i na czym nam zależy. Kiedy mamy szansę widzieć siebie w pełnych barwach?
PSYCHOŁOŻKA, PSYCHOTERAPEUTKA AGATA WYTKOWSKA-KACZOREK
- / 88 **Po prostu „nie”?**
Kiedy jesteśmy asertywni, czujemy, że mamy wpływ na sytuację i innych ludzi, a więc że jesteśmy skuteczni. Jak nauczyć się asertywności?
– mówi PSYCHOŁOŻKA I TERAPEUTKA DR AGNIESZKA MOŚCICKA-TESTE
- / 96 **Za dużo, za szybko, za wcześniej**
Konsekwencje traumy wczesnodziecięcej zawężają nam obraz siebie, odcinając od wiedzy o swoich zasobach i takich emocji jak: satysfakcja, duma, poczucie przynależności. Czy da się z tego wyzwolić?
PSYCHOŁOŻKA I PSYCHOTERAPEUTKA SABINA SADECKA
- / 104 **Nie podcinaj sobie skrzydeł**
Jesteśmy skłonni bronić swojej pozytywnej samooceny, nawet kiedy powinniśmy zmierzyć się z własnymi niedociągnięciami i dzięki temu rozwinąć skrzydła. Jak nie szkodzić samym sobie?
PSYCHOŁOŻKA EWA JARCZEWSKA-GERC
- / 112 **Nieszczelne granice**
Za braniem na siebie zbyt wielu obowiązków często stoją nadmierna ugodowość i schemat samopoświęcenia, które nie pozwalają nam odmawiać. Jak się chronić, kiedy ktoś nas wykorzystuje?
PSYCHOŁOŻKA, PSYCHOTERAPEUTKA MAGDALENA NOWICKA
- / 120 **Jak zmieniać się bez walki**
Często zdarza się, że chcemy coś w życiu zmienić, ale mimo wielu starań nie potrafimy. Jak w takich sytuacjach pomóc nam może własne ciało?
DR N. MED., COACH SOMATYCZNA MAGDALENA SKOPIŃSKA
- / 128 **Zwolnij swojego prokuratora**
Poczucie bycia niewystarczającym jest jak wewnętrzny prokurator. Ci z nas, którzy go posiadają, choć nie mają się do czego przyczepić, zawsze znajdują powód, by być z siebie niezadowolonymi
– mówi PSYCHOTERAPEUTKA PSYCHOANALITYCZNA DANUTA GOLEC