

SPIS TREŚCI

Dla kogo, dlaczego i jak	7
1. Skąd poczucie samotności	11
2. Co jest źródłem twojego największego cierpienia ..	31
3. Co może wpływać na twoje poczucie samotności ..	41
4. Twoja samotność i twoje relacje	75
5. Myśli, emocje i zachowania	87
6. Sposoby, które nie działają	103
7. Szybkie sposoby na zmniejszenie samotności	123
8. Twoje potrzeby i granice	143
9. Radzenie sobie ze stratą	155
10. Samoakceptacja i pewność siebie	165
11. Budowanie wartościowych relacji	181
12. Jak się lepiej komunikować	225
13. Organizacja czasu i finansów	241
14. Wyzwania, kryzysy i zdrowie psychiczne	267
15. Masz nowe połączenie	275
Spis literatury	279