

SPIS TREŚCI

1K – Beznadzieja do kwadratu	9
2K – W zdrowiu i w chorobie	37
3K – Dopuszczcie dzieci	75
4K – Czy na to aby już nie za późno?	105
5K – Ten wstydlivy wysilek	135
6K – Brnąc przez panikę	159
7K – Dlaczego biegamy?	183
8K – Znaj swoje ograniczenia	213
9K – Słuchanie swojego ciała	231
10K – Pułapki i rozczarowania	259
A na koniec... kilka porad, jak zacząć	281
 Źródła	 299
Przypisy	307
Podziękowania	318