

SPIS TREŚCI

Drogie Panie, ale i Panowie	9
1. Ale wszystko jest nie tak!	13
Planowanie i przygotowanie się do zmiany	
2. Jestem, kim jestem	28
Temperament: siła czy ograniczenie	
3. Moje zawodowe DNA	46
Wszystko o zmianach zawodowych	
4. Kochany, tak już nie może być	71
Jakiej zmiany w związku naprawdę potrzebujemy	
5. Nie ma już nic	106
Kiedy zmiana oznacza pożegnanie	
6. Sport? Dieta? Od jutra	126
Dlaczego nie dbamy o zdrowie, choć wiemy, że to ważne	
7. Było tak blisko, jest tak daleko	161
O zmianach w kręgu przyjaciółek	
8. Pieniądze. Też chcę je mieć	187
Czas na zmiany finansowe	

9. Ale to jest takie nieznane	210
Jak przezwyciężyć obawy przed zmianą	
10. A jednak się myliłam...	231
Co jeśli zmiana nie była dobrą decyzją	
11. A gdyby zmianę zacząć od siebie?	248
Czy terapia może być najlepszym rozwiązaniem	
Ufam sobie, wierzę w siebie, ryzykuję, zwyciężam . . .	266
Rozmowa z Karoliną Cwaliną-Stępniań	