

SPIS TREŚCI

WSTĘP	13
LEKCJA 1	Urodziłeś się godny miłości 19
LEKCJA 2	Wstyd, który cię dręczy, często nie ma z tobą nic wspólnego 25
LEKCJA 3	Strach to bezwstydnny kłamczuch 33
LEKCJA 4	Jeśli chcesz, żeby wszystko się zmieniło, zmień jedno – siebie 39
LEKCJA 5	Ludzie zaczną cię lepiej traktować, kiedy uwierzysz, że na to zasługujesz 47
LEKCJA 6	Zdrowi ludzie proszą o pomoc 54
LEKCJA 7	Jesteś miłością swojego życia 60
LEKCJA 8	Zasługujesz na to, żeby ktoś się tobą zaopiekował. Tym kimś jesteś ty 66
LEKCJA 9	Goniąc za tym, czego pragniesz, możesz stracić to, czego potrzebujesz 74
LEKCJA 10	Czasem prawdziwa miłość pojawia się późno, ale na ciebie warto czekać 80

- LEKCJA 11** Jedyny rozmiar, który ma znaczenie,
to rozmiar twojego serca 86
- LEKCJA 12** Każdy związek jest misją od Boga 92
- LEKCJA 13** Każdy może znaleźć kogoś dla
siebie 98
- LEKCJA 14** Weź ślub ze swoim najlepszym
przyjacielem 103
- LEKCJA 15** Serce to mięsień. Nie łamie się,
tylko rozciąga 109
- LEKCJA 16** Życie toczy się dalej, nawet gdy miłość
wrzuca wsteczny bieg 114
- LEKCJA 17** Jeśli kogoś kochasz, okaż mu to.
W razie potrzeby posłuż się
słowami 120
- LEKCJA 18** Miłość to decyzja, którą podejmujesz
każdego dnia 125
- LEKCJA 19** Cierpienie nie jest obowiązkowe 131
- LEKCJA 20** Wdzięczność zamienia wszystko
w błogosławieństwo 137
- LEKCJA 21** Każda linia mety może być punktem
startowym następnej podróży 143
- LEKCJA 22** W chaosie życia kryje się magia 149
- LEKCJA 23** Z czasem historia zatacza koło
i leczy rany 156

- LEKCJA 24** Ciesz się miłością, którą masz, póki trwa 163
- LEKCJA 25** To dzięki miłości rodzina staje się rodziną 168
- LEKCJA 26** Światło miłości przenika nawet największy mrok 174
- LEKCJA 27** Jeśli chcesz być wolny, wypuść swoich zakładników 180
- LEKCJA 28** Kiedy zmienisz swoje podejście do związku, twój związek też się zmieni 187
- LEKCJA 29** Po prostu bądź życzliwy. To nie takie trudne 194
- LEKCJA 30** Słuchaj swojego ciała, zanim zacnie krzyczeć, żeby zwrócić na siebie uwagę 202
- LEKCJA 31** Kiedy oddasz pelerynę, twoją supermocą będzie mówienie „nie” 208
- LEKCJA 32** Pilnuj własnej duszy 215
- LEKCJA 33** Pokochaj siebie we własnej skórze 221
- LEKCJA 34** Zamiast opuszczać strefę komfortu, czasem trzeba się w niej schronić 228
- LEKCJA 35** Nagradzaj siebie 236

- LEKCJA 36** Dbanie o siebie to nasz święty obowiązek 243
- LEKCJA 37** Słówko „i” zmienia wszystko 250
- LEKCJA 38** Przenieś swoje przyjaźnie do pierwszej klasy 257
- LEKCJA 39** Jeśli próbujesz odnaleźć siebie, pozbądź się wszystkiego, co ci w tym przeszkadza 263
- LEKCJA 40** Zadawaj właściwe pytania 269
- LEKCJA 41** Zawsze radzimy sobie najlepiej, jak umiemy 276
- LEKCJA 42** Zawsze możesz wybaczyć 282
- LEKCJA 43** Szczęście to wybór, którego nikt nie może ci odebrać 288
- LEKCJA 44** Gdy kończy się życie, które wybrałeś, zaczyna się życie, które wybrało ciebie 294
- LEKCJA 45** Bez względu na wszystko raduj się i wesel tym dniem 300
- LEKCJA 46** Wytrwałość oznacza, że robisz kolejny krok naprzód 307
- LEKCJA 47** Czyń wszelkie dobro, które możesz, tak długo, jak możesz 315

SPIS TREŚCI

LEKCJA 48	Odważ się na przygodę, jaką jest życie	320
LEKCJA 49	Przyjmowanie daru również jest darem	327
LEKCJA 50	Kochaj	334
PODZIĘKOWANIA		341
O AUTORCE		345