

Spis treści

- 8 Zmiany**
- 11 Jak wprowadzić zmianę?**
- 12 Zmiany od słów – Mariusz Szczygieł**
- 16 Zanurzenie – Marta Filipiak**
- 17 Alpakorekreacja – Aneta Wróbel**
- 18 Algorytm zmian – ćwiczenie**
- 20 Nie poddawać się – Wojciech Orzechowski**
- 24 Pandemia – zmiany w kryzysach**
- 34 Sprzedaż – Arkadiusz Prus**
- 36 Rytm zmian – Michał Olszański**
- 39 Języki obce – Eliza Dymowska**
- 40 Kariera – Monika Maziejuk**
- 42 Depresja – Tomasz Dmuchowski**
- 43 Trudności – Józef Kufel**
- 44 Kryzysy i zmiany – Krzysztof Szymański**
- 48 Szkoła – zmiany w dzieciństwie**
- 55 Zmiany, zmiany, zmiany – sylwetki**
- 56 Współzależnienie – Maria Stemplewska**
- 58 Książka i zmiana – Joanna Misztal**
- 59 Boksowanie siebie – Małgorzata Mączyńska**

60	Ogląda(j)my fotografie
62	Twoje zdjęcia - ćwiczenie
64	Po prostu zmiana - Zbigniew Ciszek
68	Praca - kariera zmienną jest
74	Na brak zmian nie narzekam - Maciej Orłoś
78	Wolność działania - Dominika Kolmaga
80	Pieniądze - Marta Kobińska
82	Stres, mobbing - Adriana Bąkała
83	Potencjał kryzysu - Anna Cichowska
84	Ruszyć - Aleksandra Matysiak
85	Na swoje - Jakub Glapiński
86	Bankructwo DK52 - Arkadiusz Bąk
88	Świat - zmiany w podróży
92	Biuro podróży - Wojciech Machnik
94	Chińskie zmiany - Monika Skiba
95	Norwegia - Paulina Puchała
96	Test z piwem w ręku
98	Różnice kulturowe - Katarzyna Richter
100	Zmiany społeczne
104	Cyk i zmiana - Anna Appelbaum
105	Prognozowanie - Tomasz Krzysztosek
106	Społeczeństwo - Arkadiusz Góraj
108	Nie unikniemy przykrości, ale... - Tomasz Lipiński
112	Laptop - niespodziewane zmiany

- 115 **Zmiany, zmiany, zmiany – sylwetki**
- 116 **Zmiana w pandemii – Tomasz Zarzycki**
- 118 **Zespół i zmiany – Joanna Jadach**
- 120 **Umysł – zmiany w myśleniu**
- 124 **Tekst piosenki Jacka Kleyffa – „Zmiana”**
- 126 **Śpiewające zmiany – Ramona Rey**
- 128 **Z Opoczna do hip-hopu – Nowator – Paweł Lipski**
- 131 **Piosenka – ćwiczenie**
- 132 **Mała antologia słodkich piosenek o zmianie**
- 134 **Szczęście – to nasza decyzja**
- 137 **Zmiany, zmiany, zmiany – sylwetka**
- 138 **Łatwo? – Jolanta Kawaler**
- 139 **Włosy i wygląd – Iwona Adamiec**
- 140 **Mandale – ćwiczenie**
- 144 **Talenty – Katarzyna Łazowska-Ciężka**
- 148 **Przyptywy – Remigiusz Grzela**
- 153 **Znaczenie – Krzysztof Kris Litwiński**
- 154 **Nawyki – Ewa Jaczewska**
- 155 **Konflikt – Patrycja Dorsz uel Drożdż**
- 156 **Podsumowanie – zmiany zacznijmy od siebie**
- 158 **Podziękowania**