

SPIS TREŚCI

- Wstęp **7**
- Jak przygotować się do samouzdrawienia **13**
- Przeczytaj to, jeśli jesteś gotowy zmienić swoje życie **19**
- W tym roku odetnij się od osób, które nie są gotowe cię pokochać **23**
- 47 Sposobów na praktykowanie mikroregulacji w codziennym życiu **27**
- Prawda o tym, kim jesteś, jest bardziej złożona niż to, w co pozwalasz sobie wierzyć **35**
- Jak możesz zacząć od nowa, nawet jeśli dalej tkwisz w tym samym punkcie **41**
- Największe uzdrowienie często dokonuje się w najzwyklejszy sposób **47**
- 8 Etapów głębokiej wewnętrznej transformacji **51**
- 7 Psychologicznych błędów poznawczych, które uniemożliwiają ci własny rozwój **59**
- Wszystko, co jest dla ciebie naprawdę dobre, przyniesie ci spokój i ukojenie **67**
- Musisz ćwiczyć odpuszczanie **73**
- Jak nabrać pewności do podążania za tym, co naprawdę kochasz **77**
- Przeczytaj to, jeśli jesteś o włos od przełomu, ale boisz się zrobić ostateczny krok **91**

16 Sposobów interpretowania negatywnych emocji, jakimi posługują się ludzie obdarzeni inteligencją emocjonalną **95**

Gdy jesteś gotowy odzyskać kontrolę, zacznij od tego **109**

13 Rzeczy, które musisz przestać robić, jeśli naprawdę chcesz popchnąć swoje życie naprzód **115**

Wśród emocji, które boisz się odczuwać, kryje się mądrość, jakiej oczekuje twoja dusza **129**

10 Oznak tego, że czynisz postępy, nawet jeśli wydaje ci się, że tak nie jest **135**

Jak pamiętać o tym, że nie jesteś sam, nawet jeśli masz takie poczucie **145**

7 Sposobów na stanie się najbardziej odporną emocjonalnie wersją samego siebie **151**

Ufaj, że twoje serce zna prawdę, nawet jeśli twój umysł nie jest w stanie jej pojąć **157**

Jak przeboleć utratę kogoś: kompletny przewodnik po uwalnianiu się od dawnych sentymentów, odnalezieniu siebie na nowo i otworzeniu się na kolejną miłość **161**

Jeśli kiedykolwiek poczujesz się zagubiony, pamiętaj, że możesz stworzyć dla siebie dom we własnym sercu **175**

16 Małych przypomnień na wypadek, gdybyś poczuł, że nie jesteś na takim etapie swojego życia, na jakim pragnąłbyś być **179**

Gdy życie daje ci okazję do zmiany, nie pozwól, aby przeszła ci koło nosa **189**

Kiedy dopadnie cię wrażenie, że nigdy nie ruszysz naprzód, przypomnij sobie, jak daleko już zaszedłeś **193**

10 Rzeczy, które zaczniesz odczuwać, gdy za rogiem pojawi się wielka życiowa zmiana **197**

Nie ma czegoś takiego jak pozostawanie w tyle, bo twoje życie nie rozwija się wyłącznie w jeden określony sposób **205**

Jak poznać, że obrało się w życiu złą drogę **209**

Poczucie bycia wystarczającym pojawi się w momencie, w którym zdecydujesz, co ci wystarcza **213**

9 Pytań, które pomogą ci czerpać z życia pełnymi garściami **217**

W tym roku przestań toczyć bitwy, których nie możesz wygrać **223**

Czym jest bycie dobrym dla samego siebie i dlaczego nie jest to takie proste, jak może się wydawać **227**

Pamiętaj, że na chwilę przed dokonaniem się ogromnej zmiany wszystko wydaje się niemożliwe **231**

Jeśli nie wiesz, czego chcesz od życia, zacznij od tego, czego najbardziej się boisz **235**

Czasem jakiś cel jest tak subtelny, że nie zdajesz sobie sprawy, że już go realizujesz **239**

Jak zacząć odpuszczać, nawet jeśli nie do końca jest się na to gotowym **243**

W życiu istnieją trzy rodzaje strat, a każda z nich uczy nas czegoś innego **247**

Jak określić swoją osobistą misję, dzięki której wizja może stać się rzeczywistością **251**

Nie zdajesz sobie sprawy, że rozkwitasz, ale to i tak się dzieje **257**

7 Schematów myślowych, przez które tkwisz w życiu, jakiego nie chcesz **261**

Nie można utracić relacji, można z nich jedynie wyrosnąć **269**

Przeczytaj to, jeśli czekasz, aż burza w twoim życiu
przeminie, ponieważ może to być moment, który zmieni
wszystko **273**

Pożądamy perfekcji, ponieważ chcemy czuć się
bezpiecznie **277**

Jak rozpoznać, że nadmiernie korygujesz swoje życie **283**

Wiesz już, jaki będzie twój następny krok, teraz musisz
jedynie znaleźć w sobie odwagę, aby go zrobić **295**

Mam nadzieję, że nauczysz się, jak zaczynać wszystko od
nowa w łagodny i przyjazny sposób **301**

O autorce **305**