

Spis treści

Źródła energii

rozmawiają Wojciech Eichelberger i Piotr Żak 7

Jerzy Vetulani

Para do życia 25

Anna Kowalczyk-Kroenke

Czas wypalenia 37

Katarzyna Schier

Wampiry emocjonalne 47

Dorota Szczygieł

Jak z emocji czerpać moc 71

Jagoda Bzowy

Energia w związku 91

Anna Polcyn-Radomska

W rodzinnym kręgu 107

Katarzyna Klimek-Michno

We władzy motyla 123

Humory i hormony 133

rozmawiają Julie Holland i Daria Grabda

Maria Gaj

Jak się zmęczysz, to biegnij 145

Magdalena Jarzębowska

Zasady zachowania energii 159

Ewa Liegman

Nie bój się być 171

Przydatność daje siłę 187

rozmawiają Magda Umer i Jolanta Białek

O autorach 196