

SPIS TREŚCI

Wstęp 14

I. Magia nowych początków: „Zmiana zakresu ról” 17

Rola kobiety 18

Kobieta kiedyś 24

Presja oczekiwań a wolny wybór 26

Instynkt macierzyński 28

Więź z dzieckiem 30

Kobieta XXI wieku 32

Życiowe priorytety 34

II. Magia nowych początków: „Zacznij dbać o relacje” 37

Dlaczego „kobieta kobiecie wilkiem?” 38

Wpływ pokoleń 39

Wsparcie kobiet 41

Bratnia dusza 43

Zarządzanie relacjami 45

Tolerancja wobec innych 47

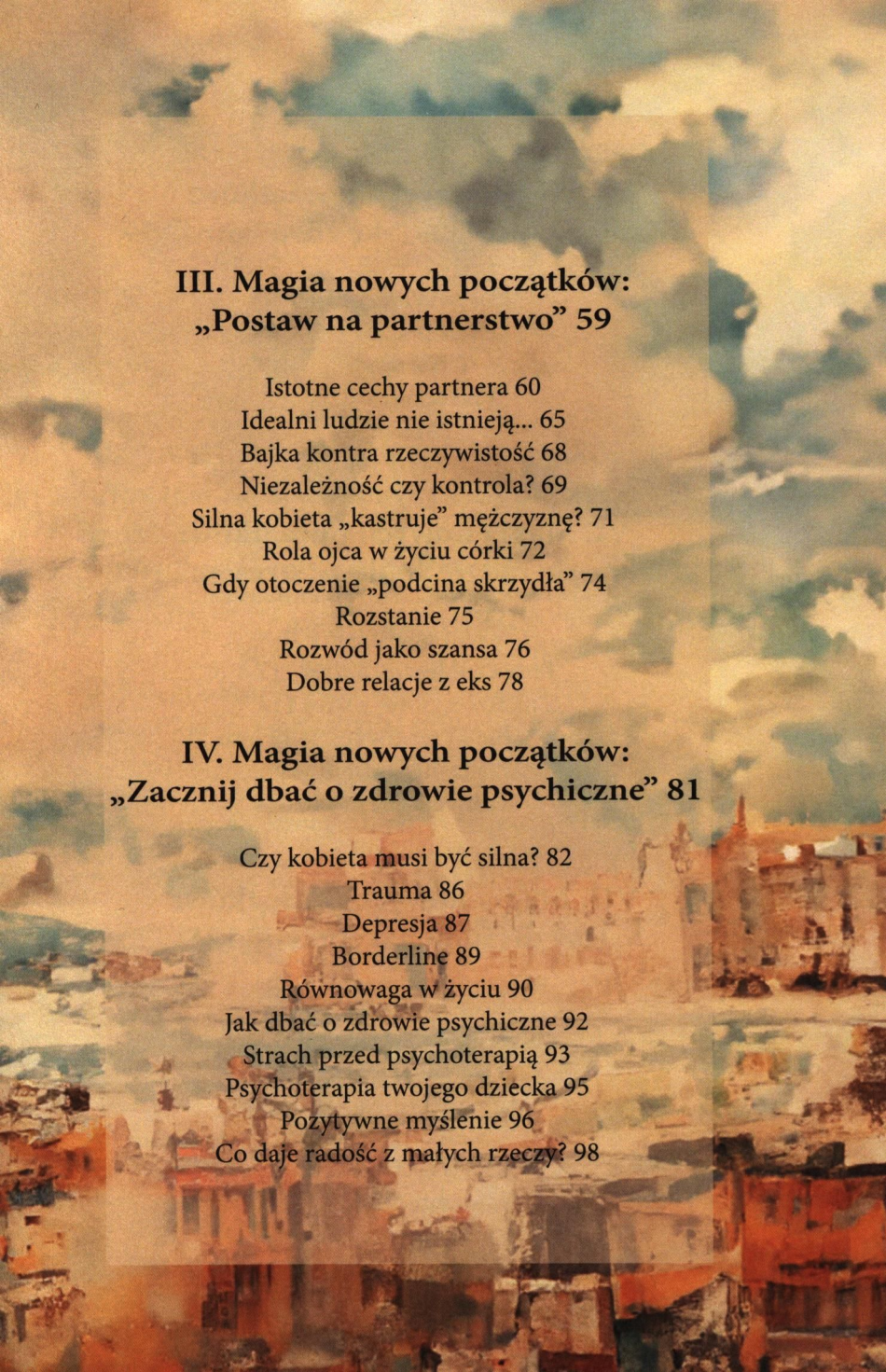
Utrata bliskiej osoby 49

Jak radzić sobie z krytyką 51

Ustalenie granic 52

Asertywność 54

Rozwiązywanie problemów 56



III. Magia nowych początków: „Postaw na partnerstwo” 59

- Istotne cechy partnera 60
- Idealni ludzie nie istnieją... 65
- Bajka kontra rzeczywistość 68
- Niezależność czy kontrola? 69
- Silna kobieta „kastruje” mężczyznę? 71
- Rola ojca w życiu córki 72
- Gdy otoczenie „podcina skrzydła” 74
- Rozstanie 75
- Rozwód jako szansa 76
- Dobre relacje z eks 78

IV. Magia nowych początków: „Zacznij dbać o zdrowie psychiczne” 81

- Czy kobieta musi być silna? 82
- Trauma 86
- Depresja 87
- Borderline 89
- Równowaga w życiu 90
- Jak dbać o zdrowie psychiczne 92
- Strach przed psychoterapią 93
- Psychoterapia twojego dziecka 95
- Pozytywne myślenie 96
- Co daje radość z małych rzeczy? 98

**V. Magia nowych początków:
„Zadbaj o profilaktykę zdrowotną” 99**

Zdrowie kobiet 100

Uzależnienia 102

Używki 104

Pracoholizm 105

PMS 107

ADHD 108

**VI. Magia nowych początków:
„Naucz się radzić sobie ze stresem” 109**

Co generuje stres? 110

Presja społeczna a stres 111

Zmiany życiowe a stres 113

Radzenie sobie z przeciwnościami losu 115

Zarządzanie czasem 117

Redukcja stresu 119

**VII. Magia nowych początków:
„Dąż do samoakceptacji” 121**

Akceptacja siebie 122

Brak pewności siebie 127

Lalka słynnej marki 129

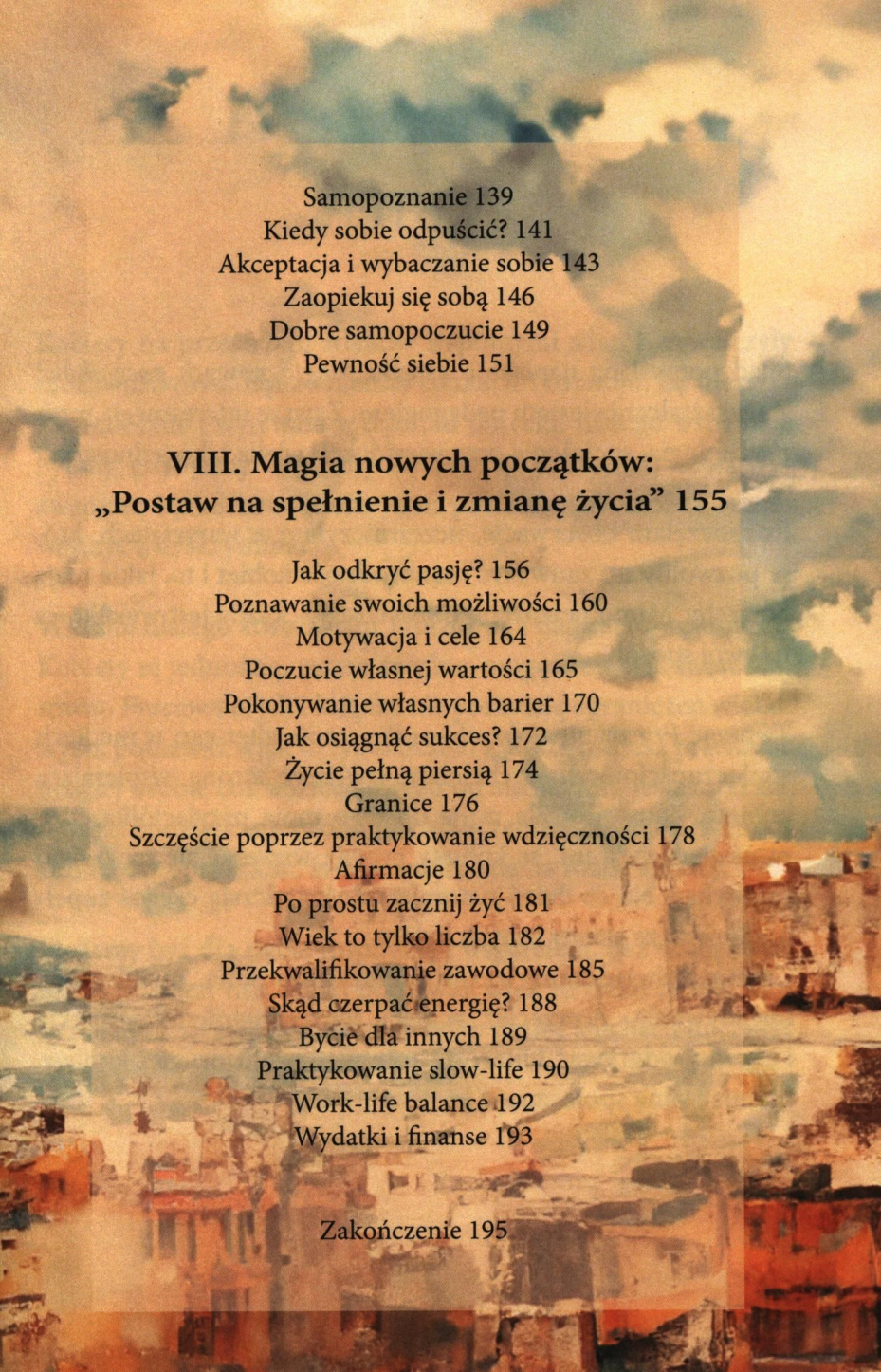
Życie on-line 131

Stereotypy 132

Chaos życiowy 134

Tożsamość 135

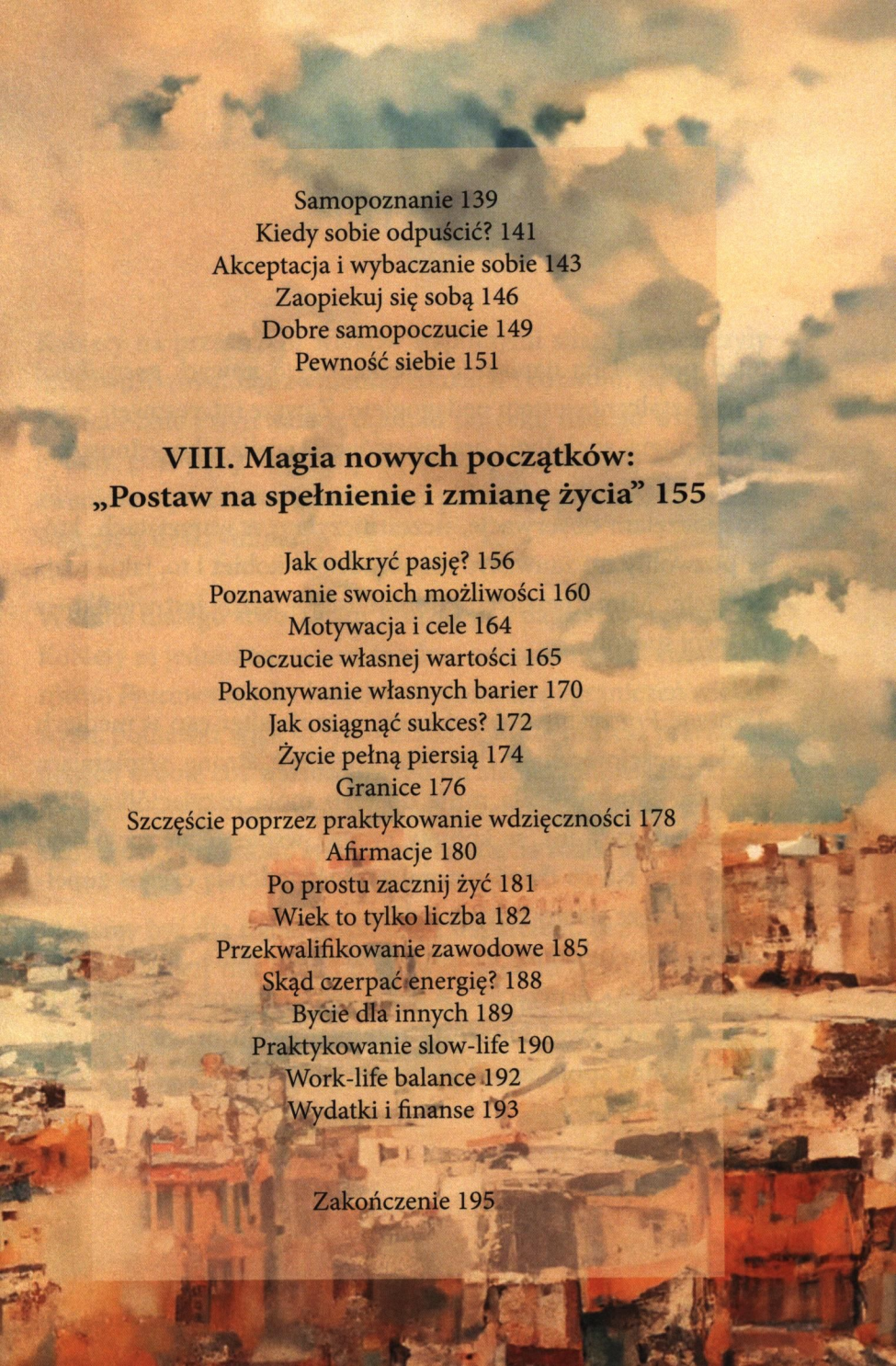
Typy osobowości kobiety 137



Samopoznanie	139
Kiedy sobie odpuścić?	141
Akceptacja i wybaczenie sobie	143
Zaopiekuj się sobą	146
Dobre samopoczucie	149
Pewność siebie	151

VIII. Magia nowych początków: „Postaw na spełnienie i zmianę życia” 155

Jak odkryć pasję?	156
Poznanawanie swoich możliwości	160
Motywacja i cele	164
Poczucie własnej wartości	165
Pokonywanie własnych barier	170
Jak osiągnąć sukces?	172
Życie pełną piersią	174
Granice	176
Szczęście poprzez praktykowanie wdzięczności	178
Afirmacje	180
Po prostu zacznij żyć	181
Wiek to tylko liczba	182
Przekwalifikowanie zawodowe	185
Skąd czerpać energię?	188
Bycie dla innych	189
Praktykowanie slow-life	190
Work-life balance	192
Wydatki i finanse	193
Zakończenie	195



Samopoznanie	139
Kiedy sobie odpuścić?	141
Akceptacja i wybaczenie sobie	143
Zaopiekuj się sobą	146
Dobre samopoczucie	149
Pewność siebie	151

VIII. Magia nowych początków: „Postaw na spełnienie i zmianę życia” 155

Jak odkryć pasję?	156
Poznanie swoich możliwości	160
Motywacja i cele	164
Poczucie własnej wartości	165
Pokonywanie własnych barier	170
Jak osiągnąć sukces?	172
Życie pełną piersią	174
Granice	176
Szczęście poprzez praktykowanie wdzięczności	178
Afirmacje	180
Po prostu zacznij żyć	181
Wiek to tylko liczba	182
Przekwalifikowanie zawodowe	185
Skąd czerpać energię?	188
Bycie dla innych	189
Praktykowanie slow-life	190
Work-life balance	192
Wydatki i finanse	193
Zakończenie	195