

Spis treści

Wstęp dla rodziców i opiekunów	4
Rozdział 1. Czy pielęgnujesz swoje zmartwienia?	6
Rozdział 2. Czym jest zmartwienie?	12
Rozdział 3. Jak się rodzą zmartwienia?	18
Rozdział 4. Zmuszamy zmartwienia do odejścia	28
Rozdział 5. Poświęcamy mniej czasu na martwienie się	34
Rozdział 6. Spieramy się ze zmartwieniami	44
Rozdział 7. Resetujemy program	58
Rozdział 8. Trzymamy zmartwiania na dystans	70
Rozdział 9. Uda ci się!	76