

Spis treści

.....

Zamiast wstępu •	7
Czas •	13
Terapia •	21
Kim jestem? •	31
Słabość •	45
Odpuszczanie kontroli •	65
Samosterowność •	87
Lęk •	101
Rozładowywanie emocji •	123
Relacje z ludźmi •	143
Relacje partnerskie •	159
Relacje z dziećmi •	175
Moc •	191
Spokój zen •	207
Optymizm •	227
Wszystko jest po coś •	239
Wdzięczność •	251