



Spis treści

Kilka słów na początek.....	11
-----------------------------	----

Część 1. #nażyć się z odwagą!

1. Początek.....	21
2. Twoje #nażyć się. Moje #nażyć się	26
3. Być jak dziecko. Być jak starzec	30
4. Z ciekawością w #nażyć się... ..	33
5. Co ja lubię?	37
6. Nie musisz jechać na Bali	41
7. To nie jest mój sukces!	57
8. Żyć z #nażyć się.....	62
9. Twoja rzeczywistość	66
10. Nie TYLKO TY	69
11. Miłość	72
12. Zamień oczekiwania na nadzieję	77
13. #nażyć się jest moją reakcją	83
14. Szczęście chodzi wioskami.....	88

15. Trzeba to tylko zaakceptować. Tylko...	94
16. A co jest wcześniej?	98
17. A jeszcze wcześniej?	109
18. Graj kartami, które masz	134
19. Kto jest twoją nażyciową mentorką?	137
20. Uznać swoje zmęczenie	144
21. A ty kiedy zatroszczysz się o siebie?	156
22. A ty czego potrzebujesz?	159
23. Polegać na sobie. Zaufać sobie.	
Być pewną siebie	166
24. Nie deptać trawników!	172
25. Na co sobie pozwalasz?	180
26. Słyszysz ją?	184
27. Dlaczego jeszcze się nie nazywam?	
Czyli pechowa trzynastka	188
28. Już siebie nie zawiodę	212
29. Endgame	214
30. Żyłas. Żyjesz. Uważnij życie	217
31. Moje ciało	220
32. Co cię woła?	222
33. Wartości	226

Część 2. Czasem największą odwagą nie jest wyruszyć w podróż, ale w niej wytrwać

1. Mamo, chcę być grzeczny...	237
2. Let your monkey do it!	240
3. Znajdź swój parasol i miej go zawsze przy sobie	243
4. Never break me...	255
5. Moja wina. Moja bardzo wielka wina.	
A może nie moja?	263

6. Ja nie muszę go słuchać?!	268
7. Jestem zadowolony	279
8. To ja jestem marchewką!	283
9. Czuła odwaga. Forsująca odwaga	286
10. Żeby dawać, trzeba brać	290
11. Czasami pukamy do niewłaściwych drzwi	295
12. Nie porównuj czyjejs sceny ze swoimi kulisami	299
13. Gotuj swój rosół śmiało i z...	301
14. Jeżeli ty możesz...	304
15. Co i komu?	307
16. Czego ci życzyć?	312
17. Ostatnia historia	315
Przypisy końcowe	317