

# Spis treści ● ● ●

Wstęp / 9

Podziękowania / 17

Życie Autentyczne / 18

Odwaga, współczucie i tworzenie więzi –  
trzy dary niedoskonałości / 25

Siła miłości, przynależności i poczucia,  
że jest się wystarczająco dobrym / 43

To, co nam przeszkadza / 52

## ● WSKAZÓWKA PIERWSZA

Dbajmy o prawdziwość

I nie przejmujemy się tym, co mówią inni / 73

## ● WSKAZÓWKA DRUGA

Rozwijajmy współczucie dla samych siebie

I rezygnujemy z perfekcjonizmu / 80

## ● WSKAZÓWKA TRZECIA

Rozwijajmy odporność duchową

I odrzucamy obezwładniającą bezsilność / 89

## ● WSKAZÓWKA CZWARTA

Dbajmy o wdzięczność i radość

I pozbywajmy się poczucia nietrwałości i strachu przed ciemnością / 103

• **WSKAZÓWKA PIĄTA**

Korzystajmy z intuicji i ufności wierze  
I pozbywajmy się potrzeby pewności / 113

• **WSKAZÓWKA SZÓSTA**

Wykorzystujmy naszą kreatywność  
I przestańmy się porównywać z innymi / 119

• **WSKAZÓWKA SIÓDMA**

Dbajmy o zabawę i wypoczynek  
I zapomnijmy o wyczerpaniu jako wyznaczniku naszego statusu i wydajności,  
która ma określać naszą wartość / 125

• **WSKAZÓWKA ÓSMA**

Dbajmy o spokój oraz ciszę i bezruch  
I zrezygnujmy z niespokojnego stylu życia / 132

• **WSKAZÓWKA DZIEWIĄTA**

Dbajmy o to, by nasza praca miała sens  
I przestańmy wątpić w siebie i myśleć o tym, co „powinniśmy” zrobić / 138

• **WSKAZÓWKA DZIESIĄTA**

Zadbajmy o to, by naszemu życiu towarzyszyły śmiech, śpiew i taniec  
I zapomnijmy o tym, że zawsze musimy być fajni i nad wszystkim  
panować / 144

Parę myśli na koniec / 153

Kilka informacji o procesie badawczym.

Dla ciekawskich i osób zainteresowanych metodologią  
badań naukowych / 155

O Autorce / 159

Przypisy / 161