

Spis treści

Nie bój się bać!	7
Nie bój się starzenia	15
Nie bój się szczęścia	23
Nie bój się złości	31
Nie bój się błędów	39
Nie bój się dziecięcej seksualności	47
Nie bój się trudnych przeżyć	55
Nie bój się śmiechu	63
Nie bój się ciężkich wyzwania	71
Nie bój się geja	79
Nie bój się śmierci	87
Nie bój się świąt bez rodziny	95
Nie bój się być rozlazłym	103
Nie bój się sikania	111
Nie bój się zabawy	119

Nie bój się mamusi	127
Nie bój się niemożności	135
Nie bój się mówić mężczyźnie, czego od niego chcesz	143
Nie bój się odmawiania sobie	151
Nie bój się być egoistką	159
Nie bój się ojcostwa	167
Nie bój się samotności	175
Nie bój się odchodzenia	183
Nie bój się miłości	191



KATARZYNA MILLER

Psycholożka, psychoterapeutka, filozofka i poetka z ponad trzydziestoletnią praktyką terapeutyczną w zakresie terapii indywidualnej, małżeńskiej i grupowej. Wykładowczyni na podyplomowych Gender Studies na Uniwersytecie Warszawskim oraz na licznych warsztatach rozwojowych dla kobiet. Autorka *Bajek rozebranych* (z Tatianą Cichocką), *Chcę być kochana tak jak chcę. Rozmowy terapeutyczne* (z Ewą Konarowską), *Być kobietą i nie zwariować* (z Moniką Pawluczuk) oraz dwóch tomików wierszy: *Stołeczek* i *Ból jest jedwabiem*. Na stałe związana ze Zwierciadłem.

Cieszące się wielką popularnością felietony NIE BÓJ SIĘ ŻYCIA publikowane były na łamach miesięcznika Zwierciadło. W pierwszym z nich Autorka pisze:

Wielu rzeczy, których życie nam dostarcza, w ogóle nie chcemy, udajemy, że ich nie ma, uciekamy przed nimi, a przede wszystkim, boimy się. Starości i starzenia się, śmierci i umierania, choroby, ubóstwa, zdrady, osamotnienia, porażki, błędu, braku wygranych, krytyki, odrzucenia, bezradności... Będę w tym miejscu dzielić się z Wami swoją wiedzą o tych lękach. Ogromnie mi zależy na tym, żebyśmy je szanowali, ale nie ulegali im, liczyli się z nimi, umieli je nazwać i przeżyć, ale nie byli ich ofiarami. (...) Można mieć miłość, pieniądze, zdrowie, rodzinę i zewnętrzne bezpieczeństwo, ale jeśli czujemy lęk – zje on radość i zadowolenie ze wszystkiego.

Opowiadając o doświadczeniach swoich pacjentów, przyjaciół i znajomych, Autorka pomaga stawiać czoła rozmaitym lękom. Przekonuje, że najistotniejsze w życiu to nie bać się codzienności... **Nie bać się życia!**