



400802

Spis treści

LEKCJE DOROSŁOŚCI	7
Podziękuj rodzicom	9
Zaopiekuj się dzieckiem w sobie	18
Docień siebie	26
Stań za sobą	34
 LEKCJE AUTENTYCZNOŚCI	45
Nie bierz wszystkiego do siebie	47
Przestań się starać	56
Naucz się z siebie śmiać	64
Odzyskaj niepodległość	70
 PRZERWA	79
 LEKCJE EMPATII	83
Bądź blisko z bliskimi	85
Uważaj na toksycznych ludzi	93
Nie bój się ufać	103
Wybaczaj sobie i innym	114
 LEKCJE MIŁOŚCI	123
Kochaj, jak umiesz	125
Nie próbuj go zmieniać	134
Nie musisz go rozumieć	142
Pozwól sobie na romans	150

PRZERWA DRUGA	158
 LEKCJE SPOKOJU DUCHA	163
Przestań się zamartwiać	165
Naucz się tracić	172
Skończ z poczuciem winy	180
Nie bój się bólu i choroby	188
 LEKCJE PRZYJEMNOŚCI	199
Podróżuj	201
Chłoń piękno	209
Docień nicnierobienie	216
Pielegnuj pogodę ducha	224
 KARTKÓWKA	231