

SPIS TREŚCI

Od Autorki	7
Zaopiekować się sobą – od czego zacząć i na czym skończyć ..	15
Zaopiekowana w zmęczeniu	27
Zaopiekowana w lęku	43
Zaopiekowana w złości, poczuciu winy i wstydzie	71
Zaopiekowana w poczuciu kontroli	95
Zaopiekowana w tęsknocie za sobą	125
Zaopiekowana w relacjach z innymi	143
Zaopiekowana w relacji ze sobą	173
Żyj tak, jak chcesz – zbiór wspierających przekonań i codziennych rytuałów	205
Afirmacje dla Ciebie	227
Koniec książki. Początek Twojego wartościowego życia	235