

# **Spis treści**

<b>1</b>	<b>Dojrzewanie moich przodków</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Bliskość i niezależność</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Doceniam swoje ciało</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Dbam o swoje ciało</b>	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Jestem uważna na siebie</b>	<b>15</b>
<b>6</b>	<b>Komunikaty o ciele</b>	<b>18</b>
<b>7</b>	<b>Moje ciało i jego potrzeby</b>	<b>21</b>
<b>8</b>	<b>Myśli o moim ciele</b>	<b>23</b>
<b>9</b>	<b>Okres, miesiączka, menstruacja – możemy o tym mówić!</b>	<b>25</b>
<b>10</b>	<b>Poznaję swój cykl</b>	<b>27</b>
<b>12</b>	<b>Cykl a emocje</b>	<b>30</b>
<b>13</b>	<b>Stereotypy a PMS</b>	<b>35</b>
<b>14</b>	<b>Okres dojrzewania nie jest jednorodny</b>	<b>37</b>
<b>14</b>	<b>Dojrzewanie jako pożegnanie z dzieciństwem</b>	<b>39</b>
<b>16</b>	<b>Relacje w dzieciństwie</b>	<b>40</b>
<b>17</b>	<b>Moje ciało się zmienia</b>	<b>41</b>
<b>18</b>	<b>Przyjaźnie i siostrzeństwo</b>	<b>43</b>
<b>19</b>	<b>Mity o dzieciństwie i dojrzewaniu</b>	<b>48</b>
<b>20</b>	<b>Moje marzenia i plany</b>	<b>49</b>
<b>20</b>	<b>Pytania skłaniające do refleksji</b>	<b>51</b>
<b>21</b>	<b>Drzewo zasobów</b>	<b>53</b>
<b>22</b>	<b>Zdania, które chronią</b>	<b>54</b>



402525