

Spis treści

Wprowadzenie:	
„Nie” to twój nowy najlepszy przyjaciel!	1
Rozdział 1: Mówienie „nie” przyjaciółom	17
Nie jestem Słońcem. Nie mogę być w centrum twojego świata	19
Jestem sobą i właśnie to jest idealne	31
Nie jestem twoim podnóżkiem!	37
Rozdział 2: Mówienie „nie” online	49
Nie obchodzi mnie, co jadłeś/jadłaś na śniadanie!	52
Prawdziwy świat jest większy od wirtualnego	66
Nie potrzeba mi żadnych niebieskich znaczków	76
Rozdział 3: Mówienie „nie” rodzinie	89
Rodzeństwo: domownicy, o których nie prosiliśmy	92
S-Z-A-C-U-N-E-K: odkryj, co oznacza dla mnie!	96
Nie moja sprawa, nie mój problem	109

Rozdział 4: *Mówienie „nie” w szkole* **119**

Tylko potwory wrzeszczą!	120
Lepiej zrobić cokolwiek, niż wiecznie dążyć do ideału	126
Mój czas jest cenny!	134
Dużo pracuj i dużo się baw!	138

Rozdział 5: *„Nie”, to moje ciało* **145**

Ja się nie przytulam	147
Pierwszy pocałunek	156
Jeśli nie wołam „tak”, to znaczy, że nie!	162

Rozdział 6: *„Nie”, to ja* **169**

Świat to twój wybieg	170
Broń własnego ciała	182

Rozdział 7: *Zacznij mówić „nie”* **195**

Nie ma mowy! Dość! Ja nie! Nie teraz!	196
Dość dogadzania innym, błagam	204
„Nie” znaczy „nie”	212
Do twarzy ci z „nie”!	216

Słowo ode mnie na koniec (i nie będzie to NIE!) **223**

Podziękowania	226
Indeks	228