



Spis treści

Wprowadzenie

7

10 ZWYCZAJÓW SZCZĘŚLIWYCH MATEK

Zwyczaj 1

Miej poczucie własnej wartości

13

Zwyczaj 2

Podtrzymuj najważniejsze przyjaźnie

39

Zwyczaj 3

Ceń wiarę i praktykuj

67

Zwyczaj 4

Powiedz „nie” rywalizacji

95

10 zwyczajów szczęśliwych matek

Zwyczaj 5

Zadbaj o zdrowszy stosunek do pieniędzy

127

Zwyczaj 6

Znajdź czas na samotność

151

Zwyczaj 7

Kochaj i bądź kochana w zdrowy sposób

175

Zwyczaj 8

Znajdź sposób, by żyć prościej

203

Zwyczaj 9

Wyzbądź się strachu

237

Zwyczaj 10

Nadzieja to decyzja – podejmij ją!

265

Podziękowania

295

O autorce

297