

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
O autorach	11
Dwanaście lat później	15
Tłumienie uczuć	19
Piętno okresu dorastania	27
Samooocena	37
Stres – choroba społeczna	43
Stres u dzieci i nastolatków	51
Żyć chwilą	67
Ego	81
Niepewność oczekiwania	85
Niepokój	91
Lęk	97
Poczucie winy	105
Oczekiwania i przymus	109
Co to znaczy perfekcyjny?	115

Zdrowe myśli	125
Stajesz się tym, o czym myślisz	139
Irytacja i złość	147
Komunikacja	155
Afirmacje	169
Plotki	173
Jak planować i organizować sobie czas	179
Ruch	189
Sen	193
Czy brać leki?	199
Używki nie ułatwiają życia	203
Barwy i kształty dobrego samopoczucia	211
Jak tworzyć zdrowie	221
Porządek	231
Zmiany a przyzwyczajenia	235
Zasługujesz na dobre samopoczucie!	247
O nas dziś	251
Podziękowania	253
Źródła inspiracji	257