

Spis treści

Przedmowa	9
Wprowadzenie	11
 Część I	
Prawdziwe przyczyny zmagañ nastolatków	
– i sposób na owe zmagania	15
 Rozdział 1	
Zmiany, zmiany i jeszcze więcej zmian	17
 Rozdział 2	
Czym jest samowspółczucie?	29
 Część 2	
Docieranie do samowspółczucia	41
 Rozdział 3	
Jak zacząć okazywać sobie życzliwość?	43
 Rozdział 4	
Otwieranie serca, by wpuścić życzliwość	53
 Rozdział 5	
Uważność, autopilot i uczenie się zatrzymywania	63
 Rozdział 6	
Nie jesteśmy sami – nawet gdy tak nam się wydaje!	85

Część 3

Poza podstawy	97
----------------------------	----

Rozdział 7

Ratunku! Emocjonalna karuzela się rozpędza!	99
---	----

Rozdział 8

Komunikowanie się z uważnością i współczuciem	113
---	-----

Rozdział 9

A co z samooceną?	127
-------------------------	-----

Część 4

Przyjęcie tego, kim się jest – i odnalezienie radości!	143
---	-----

Rozdział 10

Życie w zgodzie z własnymi wartościami	145
--	-----

Rozdział 11

Wdzięczność i uznanie dla siebie	153
--	-----

Podziękowania	163
---------------------	-----