

Spis treści

	Od autora	9
	Wprowadzenie	11
1	Kalendarz emocji	17
	CZĘŚĆ I. CZTERY PORY ROKU	
	(O KTÓRYCH MYŚLAŁEŚ, ŻE JE ZNASZ)	43
2	Przeładowane lato	51
3	Jesienna rzeczywistość	65
4	Otwarte dłonie zimy	79
5	Wiosna: czego chcesz?	93
	CZĘŚĆ II. CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE	109
6	Gdy robi się zimno i gorąco	119
7	Życie w świetle i ciemności	131
8	Wiatry i burze: katastrofalna pogoda	153
	CZĘŚĆ III. EMOCJONALNE PUNKTY ZAPALNE:	
	TO ZNÓW TA SAMA PORA ROKU	175
9	Pamięć emocjonalna	181
10	Kalendarz kulturowy	193
11	Twój osobisty kalendarz	215
	CZĘŚĆ IV. ŚWIADOMOŚĆ	231
12	Patrząc na zewnątrz, patrząc w głąb siebie	235
13	Akceptacja sezonowości	283
	Podziękowania	289
	O autorze	291
	Przypisy	293