

Spis treści

Dzień dobry!	9
Życie nie jest stresujące samo w sobie	13
Najpierw musi się coś rozwalić, by mogło się poukładać	17
A może tak trochę łagodności?	21
Historia moich strachów, lęków, obaw i przekonań. Zobacz, jesteśmy takie podobni!	35
Czego boisz się tak naprawdę?	47
Po prostu gram kartami, które mam	59
Decyzje podyktowane strachem, czyli życie na pół etatu	67
Już niczego się nie boję	73
Życie jest za krótkie, by odmawiać sobie wina i przyjemności	83
Bój się i działaj, ale jak?	87
Metody, które z pozoru wydają się banalne, często okazują się najskuteczniejsze	99
Choć nie ma na co czekać, to... daj sobie czas	111
Świat jest dla mnie jak lustro	115
Pozwalasz przekraczać swoje granice?	123
Jak przestać być ofiarą losu?	127

Nigdy nie wolno nam myśleć, że mamy jakieś jutro	133
Zamiast stać się kimś, przestań kimś być	143
Nie czekaj, aż się odleży	147
Zaciskam zęby i działam, bo cel jest tego wart	153
Skok na głęboką wodę	163
Syndrom wodospadu	169
Zrób sobie sylwestra!	175
Odwaga do podejmowania decyzji	181
Jak przestać porównywać się do innych?	189
Sama lepszych bym sobie nie urodziła	195
Sprawczość moja najmiłsza	207
Nieważne, co inni myślą o Tobie. Ważne, co Ty o sobie myślisz	213
Strach przed porażką i krytyką	217
Jak tam Twoje szczęście?	223
Znowu czekasz na pozwolenie?	227
Niech moja praca mówi sama za siebie	231
A jeśli znowu się nie uda, czyli strach przed miłością	241
Nie zmuszaj się do miłości	247
Zaszyłaś już bardzo daleko!	253