

Zacznij tutaj

Życie i praca

Czy czujesz się odpowiedzialny za cały świat? Twoje mięśnie są napięte? Trudno ci zapomnieć o pracy?

> Przejdź do strony 7.

Życie społeczne

Czy obawiasz się jakiegoś wydarzenia? Stresują cię tłumy? Czeka cię trudna rozmowa? Musisz wygłosić przemówienie?

> Przejdź do strony 67.

Związki intymne

Czy martwi cię relacja z partnerem? Macie problemy komunikacyjne? W sypialni dopadła was nieśmiałość? Martwisz się, że partner cię zostawi?

> Przejdź do strony 87.

Rodzicielstwo

Martwisz się, że robisz to „źle”? Czujesz się zmęczony? Oceniany? Starasz się być wszystkim dla wszystkich?

> Przejdź do strony 107.

> Źródła na stronie 126.

Nie wiesz, od czego zacząć?

> Po prostu przewróć stronę i zacznij tutaj.