

## NA TEMAT

**14** Błędne ścieżki niepowodzeń,  
czyli jak czerpać z doświadczeń?

**20** Dwie drogi poznawania siebie

Która z nich jest trafniejsza?

**24** Dorastanie bez poczucia winy

Jak wspierać nastolatka w rozwoju samodzielności  
i asertywności?

## PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

**32** Między normą a zaburzeniem

O tym, jak cieszyć się seksem, z profesorem  
Zbigniewem Lwem-Starowiczem rozmawia  
Zuzanna Piechowicz

**38** Dzieciocentryzm – czy rodzice powinni  
podporządkowywać życie dzieciom?

**42** Pochwała niewierności

O tym, czy zdrada zawsze musi oznaczać koniec  
związku, z Franzem Josefem Wetzem rozmawia  
Andrzej Lipiński

**48** Wysoko wrażliwe kontrowersje,  
czyli czym jest, a czym nie jest wysoka  
wrażliwość?

**52** Czas po naszej stronie

Czy czasem możemy zarządzać?

**58** Ćwiczenia na nicnierobienie

Dlaczego czasami warto sobie na nie pozwolić

**60** O czym „mówi” ból?



## TRENING PSYCHOLOGICZNY

- 66 Seks tak pięknie różny**  
Jak różnice między płciami przekładają się na relacje intymne?
- 72 Jak wprowadzać rodzinne rytuały?**  
Sposoby na wspólne budowanie więzi i bliskości
- 78 Autocoaching – jak odzyskiwać energię, gdy brakuje sił?**  
Ćwiczenia, które pomogą nam poznać swoje potrzeby

## PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

- 84 W jaki sposób obserwować ptaki,**  
czyli kilka słów o terapii wśród ptasich treli

## NA STAŁE

- 6 Listy**
- 8 Warto wiedzieć**
- 10 Myśli przechwycone**
- 12 Ewa Winnicka – Narkotyki: czynności rodzicielskie**
- 30 ADHD i mikrobiota**
- 47 Kącik dziecka i rodzica**
- 59 Tomasz Maruszewski – Samotność**
- 88 Kuba Kapral – Zadanie szoku**
- 89 Tomasz Raczek – Byłem taki jak ty**
- 90 Jacek Bomba – „...wszystko minie, minie, minie...”**
- 92 Gosia Ohme – Życie zamyka się w doświadczeniu, nie w pudłach kartonowych. Ba, zamyka się w terażniejszości, momencie, chwili!**
- 94 Paulina Małochleb – Warunkowa akceptacja**
- 95 Książka na jesień**
- 96 Mieć czy być**

Szanowni Państwo, w sierpniowym numerze „Charakterów” (8/2022) w artykule *Walizka na stronach* 26–31 pojawił się błędny zapis ukraińskiego miasta Czernihów przez „ch”. Za błąd przepraszamy.

