

NA TEMAT

14 Poczuc się kobietą, która może
– w kręgu kobiet. Jak jest naprawdę?

20 Kawa z duchami
wyruszyć na spotkanie z Szeptuchą

23 Nierozzerwalni – człowiek
i natura
Jak osiągnąć stan harmonii z przyrodą?

PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

- 26** **Samotni w rodzinie**
Kiedy rodzina daje moc, a kiedy ją odbiera?
- 32** **Motywacje do późnego powtórnego macierzyństwa** – skąd się biorą?
- 36** **Mistrz spotyka ucznia**
Jak szukać autorytetów?
- 40** **W zgodzie z własną płcią lub... byciem poza nią**
Jak nastolatki odkrywają własną tożsamość?
- 44** **Co nas motywuje do wchodzenia w otwarte związki?**
Sposób na rutynę czy chęć eksperymentowania?
- 48** **Nieoczywiste oblicze lęku**
Ukryty lęk czy osoba wysoko funkcjonująca?
- 54** **W sieci miłości**
Na jakie zachowania być czujnym w internetowej relacji?



PODRÓŻ BOHATERA

56 Za szybą

Dlaczego mężczyźni nie mówią o swoich trudnościach?

TRENING PSYCHOLOGICZNY

60 Kiedy siadamy w kręgu

Jak poczuć siebie i doświadczać innych?

64 Dobrego, świadomego oddechu

Jak na nas wpływa trening oddechu?

68 Najlepszy z partnerów, mój

Dlaczego warto nauczyć się doceniać swój związek?

72 Być uważnym zimą

Ćwiczenia mindfulness na bycie tu i teraz

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

74 Dobre życie pomimo trudów, niepewności i wyzwań

Co zyskujemy, przyjmując perspektywę „pomimo”?

78 Moja trema, moje wsparcie –

jak opanować trewę, nim ona opanuje nas

PODRÓŻE Z BOHATEREM

86 Podróż – droga ku przemianie

NA STAŁE

6 Listy

8 Warto wiedzieć

10 Myśli przechwycone

12 Ewa Winnicka – Siostra

13 Festiwal Miłosza prezentuje

58 Tomasz Maruszewski – Konflikty i resentymy

59 Kącik dziecka i rodzica

91 Jacek Bomba – Sprawiedliwość

92 Anita Piotrowska – Bliskość utracona

94 Kuba Kapral – Katastrofa

95 Książka na zimę

96 Mieć czy być

