



Joanna Flis

Czy żyjemy w społeczeństwie niedojrzałości? Dlaczego dorosłość rozczarowuje? *s. 6*

Joanna Chmura

Pokolenie porównań i tysięcy wyborów, czyli kryzysy i przełomy współczesnych trzydziestolatków *s. 12*

Niedojrzałość w relacji intymnej

Fakty, mity i droga do porozumienia *s. 18*

Maski i tarcze

Mechanizmy obronne w służbie emocjonalnej równowagi *s. 30*

Sztuczna inteligencja

Jak układać sobie z nią życie? *s. 36*

Zaangażowany ojciec, szczęśliwa rodzina

Jak kobiety mogą wspierać mężczyzn w nowej roli? Fundacja Share The Care *s. 46*

Cena za męskość. Depresja – reportaż

Musisz być najlepszy! *s. 52*

Rywalizacja

Klucz do zespołowego sukcesu czy źródło stresu? *s. 64*

Co może nas wspierać w niespokojnych i niestabilnych czasach?

Techniki DBT *s. 74*

Overthinking – w pętli myśli

Czy da się myśleć mniej? *s. 78*

Psychiczne wsparcie czy obciążenie?

Jak nastolatki radzą sobie z problemami swoich rówieśników? *s. 84*



prof. dr hab. Bogdan de Barbaro

Słowo daję. Jak świadomie używać słów, by budować lepsze życie? *s. 24*

dr Marcin Capiga

Cierpieć po męsku, czyli o zjawisku męskiej depresji *s. 58*

Nowy dział –

DWUGŁOS (NIE)EMOCJONALNY

Magdalena Kuszewska i dr Robert Kowalczyk

Zdrada. Mówić czy nie mówić *s. 50*

UWAŻNE CHARAKTERY

Wiosenne zatrzymanie

Polski Instytut Mindfulness *s. 88*

Z KRAINY MÓZGU

Mózg w kalejdoskopie życia

dr Adam Zemelka *s. 68*

- 4 Listy
- 5 Warto wiedzieć
- 11 Ewa Winnicka – Głupkowatość
- 42 Paweł Pilich – Rozmowa bywa przereklamowana
- 44 Szymon Modelski – Pokolenie Tik-Tok

- 67 Katarzyna Włodkowska – Instynkt przetrwania
- 92 Jacek Bomba – Miłość Rusalki w wielkim mieście



Obecność tej ikonki przy artykule oznacza, że jest on dostępny w wersji do odsłuchania na stronie internetowej czasopisma „Charaktery”.