

## Mroczne strony związków

Skąd bierze się przemoc w relacji? s. 50

prof. Dariusz Skowroński

## Katarzyna Kucewicz

o tym, jak zredukować wagę z głową s. 70

Psychika na talerzu

### Jak w praktyce radzić sobie ze stresem?

Ćwiczenia uważności w miejscu pracy s. 42

### Zdrowe nawyki na co dzień

Praktyczne ćwiczenia ułatwiające zaplanowanie codziennej rutyny s. 66

### Rodzinne tradycje, które budują bliskość i bezpieczeństwo

Celebrowanie chwil z bliskimi s. 20

### Czym jest głód psychologiczny?

Edyta Jagodzińska-Pawluk o tym, jak uzupełniać swoje zasoby s. 76

### Jak uzupełniać zasoby energii poprzez kontakt z naturą? s. 46

### Jak rozwija się nastolatek w spektrum?

Rodzic jako kluczowe wsparcie s. 36

### Dlaczego odrzucenie boli i jak sobie z nim radzić?

Kiedy doświadczamy poczucia wykluczenia? s. 30

### Miesiączka to nie temat tabu!

Dlaczego tak ważna jest rozmowa i zrozumienie? s. 26

### Jak doświadczenia z porodu wpływają na macierzyństwo?

Rozmowa z Justyną Dąbrowską s. 56



## Rozmowa z **Katarzyną Kołeczek** s. 82

o tym, jak nauczyć się stawiać granice  
i być sobą



### **PODRÓŻ BOHATERA**

Paweł Pilich o relacyjnym Push & Pull s. 62



## Jak skutecznie rozwinąć nawyk, wykorzystując neuroplastyczność mózgu? s. 14

dr Adam Zemetka

### Szymon Modelski: Czego nastolatek nie powie rodzicom

Dorośli na 200%  
s. 64



- |    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 6  | Listy                                      | 90 | Jacek Bomba – Trzeba brać sprawy w swoje ręce                      |
| 8  | Warto wiedzieć                             | 88 | Katarzyna Włodkowska – Algorytmy traumy                            |
| 10 | Myśli przechwycone                         | 92 | CZASMARZENIA – Historie o poszukiwaniu marzeń Michała Śniadeckiego |
| 13 | Festiwal Miłosza                           | 94 | Aleksandra Pakieła – Książka na wiosnę!                            |
| 12 | Ewa Winnicka – Na boisku                   | 96 | Mieć czy być   |
| 55 | Tomasz Maruszewski – Aktor czy obserwator? |    |  |