



## Joanna Chmura

Czy możliwe jest życie bez oczekiwań? Rozmowa o odwadze, lęku przed zmianą i akceptacji niedoskonałości *s. 18*

## prof. Bogdan de Barbaro

W wywiadzie o ukrytych manipulacjach i niewypowiedzianych pragnieniach w komunikacji *s. 24*

### Dlaczego warto pozwolić sobie na niedoskonałość?

O tym, że każdy z nas ponosi porażki *s. 12*

### Kiedy chcemy być dla kogoś najważniejsi na świecie?

Czy to pragnienie w związku może być zaspokojone? *s. 30*

### W jaki sposób radzić sobie z emocjami w chorobie nieplodności? *s. 40*

### Sexting – nasze ciała, nasza sprawa – reportaż

Czym jest zjawisko sextingu wśród młodzieży? *s. 46*

### Młodzież i sexting – komentarz psychologa

Jak wspierać nastolatków eksperymentujących z seksualnością? *s. 52*

### Patostreamig

Jak chronić dzieci przed niebezpiecznymi treściami w sieci? *s. 56*

### Wabi sabi na co dzień

Jak żyć w zgodzie z własną niedoskonałością? *s. 60*

### Sztuka nasycania się codziennością

Dlaczego warto doceniać drobne momenty? *s. 64*

### Jak wykorzystać supermoce osób wysokowrażliwych w pracy i biznesie *s. 68*

### Powrót do codzienności po wakacjach

10 praktycznych wskazówek *s. 78*

### Jak ADHD wpływa na życie kobiet? *s. 84*



## dr Ewa Woydyłło- -Osiatyńska

Syneczek mamusi, czyli czy kobiety mogą nauczyć swych synów męskości? *s. 34*

## Martin Seligman

Przełomowa rola psychologii pozytywnej w przywództwie *s. 72*

Nowy dział –

### UWAŻNE CHARAKTERY

Jak uważność zmienia naszą codzienność?

Współpraca z Polskim Instytutem Mindfulness *s. 89*



### PODRÓŻ BOHATERA

– Paweł Pilich –  
Żeby coś zyskać,  
trzeba coś stracić  
*s. 44*



- 6 Listy
- 8 Warto wiedzieć
- 10 Ewa Winnicka  
– Cyberchondryczka
- 11 Festiwal Miłosa
- 17 Anita Piotrowska  
– Różne smaki życia

- 23 Szymon Modelski: Czego nastolatek nie powie rodzicom – Fundamentalne zaufanie
- 83 Katarzyna Włodkowska – Karuzela lęku
- 94 Jacek Bomba  
– Dawno, dawno temu
- 96 Aleksandra Pakieła  
– Książka na jesień!



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