

## NA TEMAT

## 12

Jak poczucie przynależności zabezpiecza nas przed wykluczeniem?

## 19

Nie będę ciągle udowadniać, że nie jestem wielbłądem – z Mają Branką rozmawia dr Dorota Krzemionka

## 26

Niepełnosprawni (nie)seksualni?



- 3 Na początek
- 5 Zapowiedzi
- 6 Listy
- 8 Warto wiedzieć
- 10 Myśli przechwycone

## PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

- 30 Bagno
- 32 Stając się zwierciadłami dla siebie  
Czy empatia jest uwarunkowana biologicznie?
- 38 Czy grozi nam instadepresja?  
Czy inni naprawdę mają lepiej?

## TRENING PSYCHOLOGICZNY

- 44 Emigracja wewnętrzna
- 50 Wojny domowe



- 56 **Wykluczenie w świecie nastolatka**  
Co dorośli mogą zrobić, by zapobiegać wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży?
- 62 **Jak odpoczywać efektywnie?**  
Trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odświeżeniu

## PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

- 70 Otwarty sekret
- 74 Zrozumieć faceta
- 78 Złość nie taka zła

## MAŁPA W KĄPIELI

- 84 Krnąbrne dzieci

## STYLE ŻYCIA

- 86 **W Berlinie wszyscy są stąd**  
– mówi MAGDALENA PARYS, pisarka, w rozmowie z Marcinem Wilkiem
- 91 **Warto przeczytać**
- 92 Czkawka
- 94 **Esej o tym, co między**
- 96 Kamienie