

NA TEMAT

10

Wdzięczność i pokora

– do czego nam się w życiu przydają?

18

Czy można uwolnić się od ego?

26

**Czułość dla siebie, czułość na siebie
Skąd ją brać?**

PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

- 30 Zalęknione społeczeństwo**
prof. Heinz Bude o zmianach cywilizacyjnych i ich wpływie na odczuwanie lęku
- 36 Kilka słów o tym, co dzieci mówią i myślą o dorosłych**
i co warto, abyśmy usłyszeli
- 42 Dzieci bez chęci do życia, czyli co to jest syndrom rezygnacji**
Dlaczego dzieci, które jednego dnia są pełne energii i bawią się z kolegami, zapadają w sen, który czasem trwa nawet kilka lat?
- 48 W zdrowym ciele zdrowy duch**
Co na temat otyłości mówi medycyna i jak możemy wspierać swoje zdrowie?
- 54 Gdy się lepiej rozumie, to łatwiej stać się dużym**
O emocjach i potrzebach dzieci mówią Catherine Dolto i Colline Faure-Poirée



TRENING PSYCHOLOGICZNY

- 56 Jak praktyka uważności wspiera kreatywność?**
- 64 Nie relaksuj się. Po prostu bądź!**
Czyli jak nie mnożyć sobie stresu?
- 72 Dlaczego dzieci nie chcą zasnąć**
Czy jest jakiś sposób, by noc była spokojniejsza i dla dziecka, i dla jego rodziców?

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

- 76 Pokora – siostra Miłości**
Natalia de Barbaro
- 79 „Nie traktuj siebie tak cholernie poważnie”**
Bartek Jaślikowski
- 82 Mieć czy być, a może jedno i drugie?**
- 86 Zasiej harmonię, spokój i zdrowie – ziarna SEEDS w walce ze stresem**

JAK W KAŻDYM NUMERZE

- 6 Listy**
- 8 Warto wiedzieć**
- 53 Tomasz Maruszewski** – Ulotne czy przytłaczające?
- 89 Paulina Małochleb** – Koniec świata
- 90 Tadeusz Zgółka** – Co to znaczy być przyzwoitym
- 92 Jacek Dehnel** – Czarny sierpień
- 94 Jacek Bomba** – Mityczne dzieciobójczynie
- 95 Książka na jesień**
- 96 Mieć czy być kulturalnie**

