



Prof. Dariusz Skowroński

– czy istnieje przepis na trwały związek, w którym codzienność nie zabija namiętności? *s. 22*

Alicja Juniak

– jak dotyk wpływa na nasze życie i relacje? *s. 16*

Nasze języki miłości

Czego potrzebujemy, aby czuć się kochanymi? *s. 13*

Tinder, zranione uczucia

Jak aplikacje randkowe wpływają na nasze związki i życie intymne? *s. 38*

Czy potrafimy mówić i przyjmować komplementy?

O psychologii pochwały *s. 44*

Jak to jest być dojrzewającym chłopcem?

Raport z badań – „Dojrzewanie polskich chłopców” *s. 52*

Czy mamy w sobie przestrzeń na odczuwanie pustki?

Wskazówki jak chronić się przed pustką *s. 64*

Jak odzyskać energię po wypaleniu zawodowym?

5 kroków Mindfulness *s. 68*

Praktyki uważnego dotyku

Trening psychologiczny *s. 74*

Kiedy cisza w związku staje się trująca?

Dlaczego karanie ciszą to toksyczne zachowanie? *s. 80*

Doświadczenie wypalenia u dzieci

Na czym polega syndrom wypalenia szkolnego u dzieci? *s. 88*



Marcin Capiga i Marcin Grudziń

– co to znaczy być
wystarczającym ojcem
dla córki? **s. 30**

Natalia Ziopaja

– co zyskujemy, kiedy
przestajemy bać się
porażki? **s. 58**



**Szymon
Modelski: Czego
nastolatek nie
powie rodzicom**
– Nastoletni wehikuł
czasów **s. 50**



- 8 Listy
- 9 Warto wiedzieć
- 10 Ewa Winnicka
– Komendant w balonie
- 11 Festiwal Miłosza
- 49 Tomasz Maruszewski
– Nostalgia

- 77 Kuba Kapral
– ZPŁNNRMLN
- 94 Jacek Bomba – Tęcza
- 96 Aleksandra Pakieła
– Książka na lato!



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