

NA TEMAT

16

Ciekawość – cnota czy wada?

Czym jest uwarunkowana potrzeba ciekawości i jakie są jej odcienie – zżera nas czy motywuje do przekraczania granic?

22

Nienasycony mózg

Co łączy pragnienie poznawania świata i zdobywania nowych informacji z budową naszego mózgu?

26

Jak goniąc za doznaniem nie zgubić miłości



PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

- 32 Psychiczne ju-jitsu,**
czyli jak działają i dokąd prowadzą mechanizmy obronne
- 40 (Nie)słodki seks**
Co możemy zrobić, aby zminimalizować negatywny wpływ cukrzycy na seksualną sferę naszego życia?
- 46 W poszukiwaniu siebie**
Czy żeby odzyskać kontakt z samym sobą, warto rzucić wszystko i wyjechać w Bieszczady? Jak to zrobić, żeby zmiany były dla nas korzystne?
- 50 Czy znasz swój typ umysłu?**
- 54 Narcystyczne zaburzenie osobowości jako źródło przemocy psychicznej** W jaki sposób wyjść z toksycznego związku?



TRENING PSYCHOLOGICZNY

58 Przystanie na trudne czasy

Jak wykorzystać model WRAZ, by nie tylko przetrwać trudne czasy, ale uczynić je choć odrobinę lepszymi dla siebie i swoich bliskich?

60 Czuły barometr emocji

Sposoby na walkę z lękiem i nocnym natłokiem myśli, które zaburzają rytm naszego snu

66 Wewnętrzny krytyk i współczujące Ja

Jak pokonać wewnętrznego krytyka i wytrenować współczucie względem samego siebie?

70 W labiryncie dziecięcych uczuć

Jak wspierać dziecko w oswojaniu emocji?

76 Jak się dogadać w cyklonie kłótni

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

82 Jak oswoić się ze smutkiem?

O pozostawaniu przy samym sobie w smutku rozmawiają Natalia de Barbaro i Edyta Żmuda

NA STAŁE

6 Listy

8 Warto wiedzieć

12 Myśli przechwycone

14 Ewa Winnicka – Ostatni dzwonek

15 Festiwal Miłosza prezentuje

25 Warto przeczytać

57 Tomasz Maruszewski – W świecie ułudy

88 Kuba Kapral – Stara krew

90 Jacek Bomba – Fletnia Pana

92 Małgorzata Ohme – Zawsze byłam ciekawa

94 Paulina Małochleb – To, czego boimy się najbardziej

95 Mieć czy być kulturalnie

96 Kącik dziecka i rodzica

97 Książka na wiosnę



PORADNIK NA CZAS NIEPOKOJU

32 Psychiczne ju-jitsu, czyli jak działają i dokąd prowadzą mechanizmy obronne

58 Przystanie na trudne czasy Jak wykorzystać model WRAZ, by nie tylko przetrwać trudne czasy, ale uczynić je choć odrobinę lepszymi dla siebie i swoich bliskich?

60 Czuły barometr emocji Sposoby na walkę z lękiem i nocnym natłokiem myśli, które zaburzają rytm naszego snu