

NA TEMAT

14 Odwaga w relacji. Klucz do zaufania i bliskości

O istocie i znaczeniu tego komponentu rozmawiają Joanna Chmura i Marcin Capiga

20 Co to znaczy być rodzicem dzisiaj?

Jak zadbać o siebie i swojego nastolatka?

26 Mózg nastolatka

Burza myśli i emocji

PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

30 Jak to jest być w zgodzie ze sobą?

O tym, jak odnajdywać równowagę w pracy, życiu i w relacjach – rozmawiają Edyta Żmuda, Lidia Kazen i Kasia Kucewicz

36 Kochliwość. Czy to coś pomiędzy monogamią a poliamorią?

Jaki jest mechanizm częstego zakochiwania się?

42 I co teraz? Gdy wszystko traci na znaczeniu

Co daje lęk, kiedy walczysz o życie?

46 Własne miejsce w świecie jako wyzwanie dzisiejszego mężczyzny?

Jak mężczyźni obecnie postrzegają swoją rolę?

54 Uzależnienie odebrało mi wolną wolę

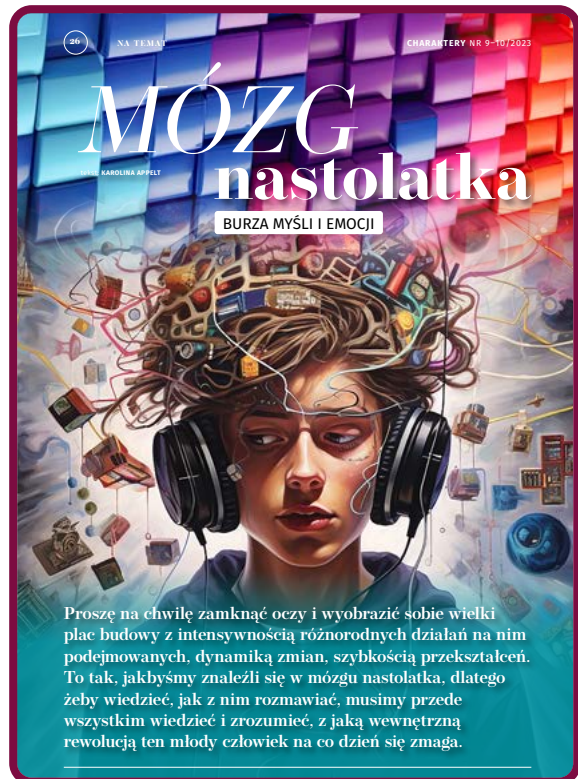
Dlaczego tak trudno wygrać z nałogiem?

58 Życie jest sztuką budowania relacji

Rozmowa z Moniką Pietrzak – marszandką galerii sztuki

PODRÓŻ BOHATERA

62 Co nam daje lęk? Czy w codziennym życiu można uciec od lęku?



CZEGO NASTOLATEK NIE POWIE RODZICOM

- 64** **Strata nowym początkiem**
– Szymon Modelski

TRENING PSYCHOLOGICZNY

- 66** **Slut-shaming, czyli zawstydzanie**
Czy własna seksualność to powód do wstydu?
- 70** **Przepis na życiowe rewolucje**
Jak pracować z oporem przed zmianą?

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

- 76** **Dlaczego w relacjach warto być szczerym?**
Czy faktycznie szczęśliwi „ja” to szczęśliwi „my”?
- 82** **Jak zapachy karmią nasz mózg i wpływają na emocje?**
- 85** **W pachnącym nastroju**
Jak dobrać perfumy do naszego charakteru?

NA STAŁE

- 6** **Listy**
- 8** **Kino, które inspiruje**
- 9** **Warto wiedzieć**
- 10** **Myśli przechwycone**
- 12** **Ewa Winnicka – Dożywotka**
- 13** **Festiwal Miłosza prezentuje**
- 52** **Tomasz Maruszewski – Koty**
- 81** **Aleksandra Pakieła – Książka na początek jesieni!**
- 86** **Kuba Kapral – Szersza perspektywa**
- 87** **Książka na jesień**
- 88** **Anita Piotrowska – Szlachetna materia**
- 90** **Jacek Bomba – Dobroć serca**
- 92** **Natalia de Barbaro – Prosto od fryzjera**
- 94** **Kącik dziecka i rodzica**
- 96** **Mieć czy być**

