



## Katarzyna Kucewicz

Miłość z przyzwyczajenia,  
czyli kto i dlaczego wchodzi  
w związki przechodzone? *s. 12*

## dr Joanna Wojsiat

Przez ruch do psychicznej  
równowagi *s. 68*

### Rodzina w procesie zmiany

Jak na przestrzeni lat zmieniły się  
rodzinne wartości? *s. 18*

### Jak przyjaźni się młodzież?

Czy współczesne relacje są mniej  
trwałe? *s. 22*

### Moc słów

Jak to co mówimy tworzy naszą  
rzeczywistość? *s. 26*

### Tata na rodzicielskim

Jak zmienia się ojcostwo w Polsce?  
– Fundacja Share The Care *s. 30*

### Jacy są dzisiejsi ojcowie?

Zmiany w podejściu do roli ojca  
na przestrzeni ostatnich lat *s. 34*

### Szukając równowagi w naturze

O wpływie natury za zdrowie psychiczne *s. 54*

### O komunikacji w zespole

Czyli jak małe rzeczy robią dużą różnicę *s. 58*

### Jak być odpornym na dobre rady ze strony bliskich?

„Wujek dobra rada” i „ciocia wie lepiej”,  
czyli o empatii w święta *s. 74*

### Znajdź spokój w codzienności

Jak nauczyć się odpoczywać? *s. 80*

### Jak nie przenosić własnych lęków na dzieci i wspierać ich rozwój? *s. 84*



## dr Ewa Woydyłło- -Osiatyńska

To nie wypada! O tym jak uwolnić się od wstydu i zaakceptować siebie? *s. 42*

## Magdalena Kuszewska i dr Robert Kowalczyk

Co zaburza nasze związki? Czyli o trzecim elemencie w relacji *s. 50*

### Nowy dział –

#### UWAŻNE CHARAKTERY

Osiem bombek uważności i miejsce dla niespodziewanego gościa. Współpraca z Polskim Instytutem Mindfulness *s. 90*



### Nowy dział –

#### Z KRAINY MÓZGU

Depresja w Dolinie Muminków? Co o depresji sezonowej mówi neuronauka? Adam Zemelka *s. 62*



- |    |                        |    |                                       |
|----|------------------------|----|---------------------------------------|
| 6  | Listy                  | 40 | Szymon Modelski                       |
| 8  | Warto wiedzieć         |    | – Co za dużo to niezdrowo             |
| 9  | Ewa Winnicka           | 73 | Tomasz Maruszewski – Prokrastynacja   |
|    | – W kwestii demografii | 79 | Katarzyna Włodkowska                  |
| 10 | Festiwal Miłosza       |    | – Tylko TAK oznacza zgodę             |
| 38 | Paweł Pilich           | 94 | Jacek Bomba – Krasnoludki             |
|    | – Zawsze można lepiej  | 96 | Aleksandra Pakieła – Książka na zimę! |



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