

NA TEMAT

14

Podążając za Czułą Przewodniczką

Jak wejść na kobiecą drogę do odzyskania samej siebie? Z Natalią de Barbaro, o tym, co nas hamuje, a co wzmacnia, rozmawia Edyta Żmuda

20

Kobieca złość – czyli jaka?

Czy jako kobiety wciąż jesteśmy więźniarkami jednej narracji?

26

Kobieta jako (nie tylko) obiekt erotyczny

Jaka jest historia słowa *kobieta* i co ta historia znaczy dziś?



PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

32 Kto okłamuje sam siebie?

W jaki sposób mentalizacja może nam pomóc lepiej rozumieć siebie i innych ludzi?

38 Kiedy seks traktowany jest jako antidotum?**44 Świat po końcu świata**

Czego dowiedzieliśmy się o potrzebie przynależności i sobie samych w ciągu roku pandemii? Z Marią Król-Fijewską i Piotrem Fijewskim rozmawia Dorota Krzemionka

50 Proszę, tylko nie o barierach

Z czym mierzą się na co dzień osoby z niepełnosprawnościami i jak są postrzegane przez innych?

TRENING PSYCHOLOGICZNY

60 Trening dla wyczerpanych

7 zasad pozwalających uzupełnić i oszczędzić ostabione siły

66 Czym jest FLOW – jak odnaleźć swoje uskrzydlające aktywności?

Jakie elementy są niezbędne, aby osiągnąć stan flow?

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

72 O sztuce brania

Natalia de Barbaro

75 Moc dotyku**80 Świat online – kim jestem, patrząc w kamerę?**

Jak nowe technologie wpływają na nasze relacje ze sobą i innymi?

84 Matka swojej dorastającej córki

Jak zadbać o dobrą relację i zdrowe granice w trudnym okresie, kiedy córka staje się kobietą?

PONADTO W NUMERZE

6 Listy**7 Psychologia smaku – Bake therapy****8 Warto wiedzieć****10 Myśli przechwycone****12 Okiem reporterki – Dwie galaktyki****13 Wieczór literacki****58 Tomasz Maruszewski – O pluciu do zupy****90 Jacek Dehnel – Dworskie przebieranki****91 Jacek Bomba – Kotek angielski i kotek polski****92 Paulina Małochleb – Dziewczę idzie do miasta****94 Kącik dziecka i rodzica****95 Książka na wiosnę****96 Mieć czy być kulturalnie**