

NA TEMAT

14 Rodzina na zakręcie –

jak może przejść przez kryzys i wyjść z niego mocniejsza?

18 Tarcza czy zbroja?

Jak chronić siebie, nie budując jednocześnie muru oddzielającego nas od innych?

PSYCHOLOGIA I ŻYCIE

24 Związek z furią w tle

Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami w bliskiej relacji?

28 Za kulisami „idealnych” zdjęć, czyli jak Instagram wpływa na naszą samoocenę i jakość relacji?**32** „Prawdziwych facetów” już nie ma?

Kiedy niezależność kobiet jest odbierana jako atak na męskość?

38 Jak zbudować nić porozumienia z nastolatkiem, kiedy wydaje się, że już nic nas nie łączy? Nastolatki na zakręcie – rozmowa Katarzyny Waszyńskiej i Edyty Żmudy**52** Niezależność dzięki pasji

– rozmowa z dr Ireną Eris

PODRÓŻ BOHATERA

58 Granice odpowiedzialności

Dlaczego tak trudno mówić o swoich potrzebach?

CZEGO NASTOLATEK NIE POWIE RODZICOM

60 Kurtynka

– Szymon Modelski



REPORTAŻ

- 62 Laponia, kraina szczęśliwego renifera**
Zimowa historia Joanny Strzałko

TRENING PSYCHOLOGICZNY

- 66 A jak wygląda Twoja droga do szczęścia?**
Praktyczne wskazówki do wykorzystania w codzienności
- 68 Jak wspierać odporność psychiczną?**
Praktyki Mindfulness, które kształtują odporność psychiczną

PORADNIK POZYTYWNEGO MYŚLENIA

- 74 Krem ciasteczkowy,**
czyli jak smakować życie?
- 82 Na dziecięcą radość nigdy nie jest za późno!**
Dlaczego warto pielęgnować w sobie dziecięcą entuzjazm?

NA STAŁE

- 6 Listy**
- 8 Warto wiedzieć**
- 10 Myśli przechwycone**
- 12 Ewa Winnicka – Pies**
- 13 Festiwal Miłosza prezentuje**
- 46 Tomasz Maruszewski – Ile warte jest ludzkie życie?**
- 80 Kącik dziecka i rodzica**
- 86 Katarzyna Włodkowska – Zimny prysznic**
- 88 Kuba Kapral – Warownia**
- 89 Warto przeczytać**
- 90 Jacek Bomba – Niepełnosprawni**
- 92 Natalia de Barbaro – Giermek**
- 94 Aleksandra Pakieła – Ile można wybaczyć rodzinie?**
- 95 Książka na zimę**
- 96 Mieć czy być**

