

TURINYS

1 dalis APŽVALGOS AIKŠTELĖ GYVENIMO GREITKELYJE

Žvilgsnis nuo keturiasdešimtmečio aukštumos.....	9
Ar pasas nemeluoja	14
Kodėl prarūgsta jaunystės eliksiyas.....	24
Menopauzė – ne liga, o naujas gyvenimo etapas	29

2 dalis VIENINTELIS (NE)MYLIMAS MANO KŪNAS

Protingas kūnas	37
Ar tikrai gero žmogaus turi būti daug	39
Kitiems atrodome daug gražesnės	44
Pirmyn! Arba į plotį.....	49
Ką gali ir ko negali pakeisti	55

3 dalis EMOCIJOS IR PROTAS

Svarbiausios emocijos tavo gyvenimo paletėje.....	61
Baimė ir žlugdo, ir gelbsti	69
Nerimas – įkyrusis moters gyvenimo palydovas	79
Nevaidink, kad nepyksti	87
Apie tikrą ir netikrą depresiją.....	97
Atsargiai! Prastos nuotaikos užkratas.....	103
Moterų protas ne menkesnis nei vyrų.....	108
Be kaltės kalta atmintis.....	111

4 dalis ŠEIMOS RATAS

Kokie būsimė sutuoktiniai, nulemta jau vaikystėje.....	119
Keletas diplomatinių gudrybių, padėsiančių bendraujant su sutuoktiniu.....	126
Metų skirtumo dėlionės.....	128
Vyrų zyliojimo metas.....	133
Lėkščių daužymo karas be pralaimėjimo, arba Kaip tinkamai spręsti šeimos konfliktus.....	138
Keturi laipteliai iki santuokos rojus.....	153
Dešimt antikoroziųjų priemonių meilei išsaugoti	155

5 dalis AMŽIAUS VAIDMENŲ NOMINACIJOS

Mamos kadencijos pabaiga.....	160
Uošvės vaidmuo žento režisuojamame spektaklyje.....	166
Tamsioji „anyta–marti–anyta“ virsmo pusė	169
Ypatingas močiutės vaidmuo	173
Savo tėvų globėja	182
Vieniša ir nevieniša vienišė.....	187
Našlavimas – mirties primesta viengungystė	193
Kaip tapti gera pamote.....	195

6 dalis DRAUGYSTĖS MENAS

Be pastangų nebus draugų.....	201
Apie introvertus ir ekstravertus, arba	
Kaip įsikrauname gyvybinės energijos	203
Drovumas – ne liga, o ypatingas charakterio bruožas	210
Iki pilnos laimės trūksta tik draugės.....	215
Ar vyras gali būti „geriausia draugė“	219
Brandžios draugystės skonis	223
Šeimos draugai – tavo šeimos veidrodis	229
Kaip atsikratyti nepageidaujamų draugų	232
Vienatvė skatina ieškoti poros	233
Apie draugystę su savimi	238
Reikia keistis, kad kiti tavęs nekamuotų	246

7 dalis KAD DARBAS TEIKTŲ MALONUMĄ

Karjeros kelias be pabaigos	251
Nepainiokime darbo ir namų.....	253
Darboholikė didžiuojasi serganti darbu.....	256
Karjera – ne tik jaunųjų privilegija.....	261
Kodėl nejauku bendrauti su šefu	264
Į naują darbovietę – be senų nuoskaudų	270
Bendradarbiai. Kodėl negalime būti vieno kraujo?.....	273
Kai darbovietėje sklando meilės angelas.....	280
Už stresą darbe mokame ne tik sveikata	286
Atostogos – dalykas rimtas	293
Emigracijos anatomija	306

8 dalis NETEKČIŲ PAMOKOS

Permainos moko gyvenimo išminties	313
Ir mėšlo krūva gali teikti džiaugsmo	316
Tuščio lizdo liūdesys ir skausmas	322
Pavojingos skyrybų kryžkelės.....	327
Prarasti darbą – ne tragedija. Gal jau laikas jį keisti?	334
Artimųjų mirtis – didžiojo išsiskyrimo pamoka	338
Liga – didinamasis stiklas, leidžiantis įsiziūrėti į savo gyvenimą.....	344
Savižudybė. Kaip nepralaimėti karo su savimi.....	354

9 dalis MOTERŲ NUODĖMĖS

Pirkimo manija. Tik neskubėkime savęs smerkti!	361
Neištikimybė. Kas vilioja į svetimą glėbį?	373
Pavydžiu savo dukrai	378
Artimųjų šnipė	380
Netvarka namuose – vidinės netvarkos atspindys.....	383
Netikę įpročiai slepia dideles bėdas.....	390
Paskalos – svetimų kaulelių narstymo žaidimas	393
Apie savanaudišką ir kilnų melą.....	397
Neatsispyrusi taurelės pagundai	401

10 dalis 10 BŪDŲ, KAIP PASIJUSTI LAIMINGESNEI

Mylėk save ir būsi mylima	409
Ilgink ir lengvink savo gyvenimą humoru	412
Nekauptk nuoskaudų	414
Paplepėk su draugais	416
Atsikratyk pesimistinių nuotaikų	420
Atsikratyk streso	422
Nesiek tobulybės.....	425
Pasirūpink, kad nepristigtum laimės hormonų	428
Nebijok apkalbų	432
Flirtuok su rudeniu	434
Vietoj epilogo	438