

TURINYS

Įvadas.....	8
MAŽAIS ŽINGSNIUKAIS.....	11
<i>One thing at a time</i>	13
Pabūti romiai.....	15
Pasidžiaugti smulkmenomis.....	18
Į MOTULĖS GAMTOS GLĖBĮ.....	23
Blogo oro magija.....	24
Gamta „išsinešti“.....	26
Grynas oras – grynoms mintims.....	28
IŠMOKTI PAKENTĖTI.....	41
Nebemokame kentėti.....	43
Išsilaižyti žaizdas.....	46
Atleidimo procentai.....	51
Atsargiai, duobės!.....	53
IŠMOKTI BŪTI SU SAVIMI.....	57
Atsakyti į svarbų klausimą.....	58
Bijoti ar nebijoti?.....	59
Aš – beržas.....	64
Ką mylėti sunkiausia?.....	71
Ką pagalvos kiti?.....	72
Būkite pažįstamos... su savimi.....	78
Paprasta, bet gyvybiškai svarbi veikla.....	95
Saugumo salelės.....	103
Mano tradicijos ir ritualai.....	109
Planas kurti planą.....	117
Noriu ramybės... Savo ar svetimos?.....	121
Lėtumas – naujoji prabanga.....	122
5 UŽ lėtą maistą.....	131
VISAS PASAULIS PALAUKS. PERKROVA.....	135
Švaistykite laiką – jūs to nusipelnėte.....	136
„Nusinulinimas“.....	138

Paleidimo technika	142
Paleidimo laiškai	146
<i>Tête-à-tête</i> su savimi	148
Stop savigailai	149
Jūs klaidas ar klaidos jus?	153
Pasikalbėkite su gyvenimu	158
Niekas negali mūsų įžeisti....	162
Nesupūkime nuo pykčio, suvaldykime	165
IŠMOKTI PRIIMTI SAVO EMOCIJAS	173
Skausmas irgi svečias	174
Labas, mano mieloji širdgėla	176
Emocijų etiketės.	179
Išmokti pabėgti nuo savęs	187
Savianalizė gerai, bet su saiku	189
NENORIU BŪTI DEIVE, NORIU BŪTI SAVIMI	197
Princesės su <i>butsais</i>	198
Pilvas ir moters energija	201
Kūnas – grožis ar įrankis?	205
Grožio procedūros – be bandos jausmo	208
Sportuoju, kaip patinka	211
Nepakankamai gera.	214
Bloga mama?	215
Bloga darbuotoja?	220
Bloga dukra?	225
Bloga draugė?	227
Jūs nesate netobula, jūs unikali	232
Trūkumų vertimas privalumais.	238
Rasti savo gyvenimo pavarą.	245
TIK PIRMYN	255
40 dienų iššūkis	256
Mintys lape	259
Neleiskite, kad jus suėstų... ..	261
Padėka kūnui	265
Meditacinė muzika	274
Dienotvarkė	276
Žodis gydo	278