

Małgorzata Lekan OP

Cała Ja

O przyjaźni
ze sobą
i swoim
ciałem

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Wstęp 7

- 1 Doceniam siebie. Poczucie własnej wartości 13
- 2 Znam siebie. Temperamenty 71
- 3 Rozumiem siebie. Potrzeby 123
- 4 Szanuję siebie i innych. O granicach i zdrowych relacjach 171
- 5 Mieszkam w sobie. O przyjaźni ze swoim ciałem 213
- 6 Żyję własnym życiem. O szczęściu w byciu sobą 265

Epilog, czyli o pięknie z odzysku 297