

Małgorzata Lekan OP

Czula Ja

**O seksualności,
emocjach
i łagodności
dla siebie**

Wydawnictwo WAM

Spis treści

Wstęp 7

- 1 Stworzona, by kochać. O seksualności 13
 - Czasy przemian – kontekst społeczny i kulturowy 16
 - Teologia ciała 24
 - Kobiety w Kościele 34
 - Jak „używać” seksualności? 41
- 2 Przyjaźnię się. O sztuce budowania wspierających relacji 67
 - Stworzone do relacji 71
 - Czym jest przyjaźń? 76
 - Imitacje przyjaźni 92
 - Etapy rozwoju przyjaźni 106
 - Ku czemuś więcej w przyjaźni 112
 - Dlaczego warto zawalczyć o przyjaźń? 123
- 3 Właściwie wybieram. O lęku i podejmowaniu decyzji 127
 - Lęk – co to takiego? 131
 - Jak obchodzić się z lękiem? 147
 - Podejmowanie decyzji 161
 - Wybieram – ku odważnemu działaniu 181
- 4 Przebaczam sobie. O trudnych emocjach 193
 - Problematyczne JA 196
 - Moja paleta emocji 209
 - Przebaczenie 230

Zakończenie 241