

Agnieszka Kozak

Mądra
BLISKOŚĆ

Jak dbać
o siebie i innych

© Wydawnictwo WAM, 2023

© Agnieszka Kozak, 2023

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur

Redakcja: Agnieszka Zielińska

Korekta: Anna Kopeć-Śledzikowska, Magdalena Koch

Projekt okładki: Joanna Celusta, Tetiana Leonova/Studio Inigo

Projekt ilustracji: Joanna Celusta

Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3600-0

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.wydawnictwomando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: GRAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 80 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

SPIIS TREŚCI

Wstęp	7
Spotkanie ze sobą	16
Dziedzictwo	40
Oddech	60
Łzy	72
Emocje	84
Doświadczyć cudu bliskości	102
Wdzięczność i empatia wobec siebie	130
Zakończenie	145
Lista potrzeb i emocji	149