

J O H N R. S H A R P

KALENDARZ EMOCJI

Jak zrozumieć wpływ pór roku
na naszą psychikę
i odzyskać kontrolę nad swoim życiem

Przełożyła
Joanna Bilmin-Odrowąż

Originally published under the title:
*The Emotional Calendar Understanding Seasonal Influences and Milestones
to Become Happier, More Fulfilled, and in Control of Your Life*

Copyright © 2011 by John R. Sharp, M.D.
All rights reserved

Copyright for this edition © Wydawnictwo WAM, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur
Redakcja: Agnieszka Zielińska
Korekta: Katarzyna Onderka, Monika Karolczuk
Projekt okładki: Marcin Jakubionek
Skład i łamanie: Karolina Korbut

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

ISBN 978-83-277-4284-1

MANDO
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200
www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255
e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: SKLENIARZ • Kraków

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp z o o

Spis treści

	Od autora	9
	Wprowadzenie	11
1	Kalendarz emocji	17
	CZĘŚĆ I. CZTERY PORY ROKU (O KTÓRYCH MYŚLAŁEŚ, ŻE JE ZNASZ)	43
2	Przeładowane lato	51
3	Jesienna rzeczywistość	65
4	Otwarte dłonie zimy	79
5	Wiosna: czego chcesz?	93
	CZĘŚĆ II. CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE	109
6	Gdy robi się zimno i gorąco	119
7	Życie w świetle i ciemności	131
8	Wiatry i burze: katastrofalna pogoda	153
	CZĘŚĆ III. EMOCJONALNE PUNKTY ZAPALNE: TO ZNÓW TA SAMA PORA ROKU	175
9	Pamięć emocjonalna	181
10	Kalendarz kulturowy	193
11	Twój osobisty kalendarz	215
	CZĘŚĆ IV. ŚWIADOMOŚĆ	231
12	Patrząc na zewnątrz, patrząc w głąb siebie	235
13	Akceptacja sezonowości	283
	Podziękowania	289
	O autorze	291
	Przypisy	293