

Katarzyna Glinka

Urszula Struzikowska-Marynicz

**mnie też
zabrakło**

sił O kryzysie,
psychoterapii
i odzyskaniu siebie

Spis treści



Zamiast wstępu	• 7
Czas	• 13
Terapia	• 21
Kim jestem?	• 31
Słabość	• 45
Odpuszczanie kontroli	• 65
Samosterowność	• 87
Lęk	• 101
Rozładowywanie emocji	• 123
Relacje z ludźmi	• 143
Relacje partnerskie	• 159
Relacje z dziećmi	• 175
Moc	• 191
Spokój zen	• 207
Optymizm	• 227
Wszystko jest po coś	• 239
Wdzięczność	• 251