

ANNA  
MOCHNACZEWSKA

# NAWYKI ZAMIAST CUDÓW

Proste sposoby  
na ogarnianie życia

# SPIS TREŚCI

<b>Wstęp</b>	<b>7</b>
<b>Każdy ma zasoby</b>	<b>11</b>
Zdrowy dorosły i jego wartości	
<b>Czy praca naprawdę uszlachetnia?</b>	<b>51</b>
Kiedy praca rozwija, a kiedy niszczy?	
<b>Czym jest porażka?</b>	<b>75</b>
Rozpamiętywać czy „ołać”?	
<b>Poranki mogą być dobre</b>	<b>89</b>
O praktyce wdzięczności	
<b>Klątwa poniedziałku</b>	<b>109</b>
Co zrobić, by lęk przed nadchodzącym poniedziałkiem nie zepsuł nam niedzieli?	
<b>Stawianie granic</b>	<b>129</b>
Po co i jak to robić?	
<b>Odpuść</b>	<b>149</b>
Kiedy powiedzieć „stop” obowiązkom?	
<b>Wakacje bez rozczarowań</b>	<b>165</b>
Jak przeżyć wakacje, aby z nich skorzystać?	
<b>I co dalej</b>	<b>189</b>
Po co te kryzysy?	

© Wydawnictwo WAM, 2023  
© Anna Mochnaczewska, 2023

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur  
Redakcja: Klaudia Bień  
Korekta: Magdalena Koch, Monika Karolczuk  
Projekt okładki: Marcin Jakubionek  
Skład i łamanie: Karolina Korbut

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

e-ISBN 978-83-277-3642-0

MANDO  
ul. Kopernika 26 · 31-501 Kraków  
tel. 12 62 93 200  
[www.wydawnictwomando.pl](http://www.wydawnictwomando.pl)

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