

AKSON Agnieszka Kozdroń

Pewność siebie. Praktyczny workbook rozwijający wysokie poczucie własnej wartości

<i>Lista ćwiczeń</i>	<i>strona</i>
1. Po prostu JA	5
2. Najważniejsze jest TERAZ	9
3. JA DECYDUJĘ	12
4. Jesteś OK, jestem OK	15
5. Masz wybór	18
6. Twoje życie jest wartością	23
7. Jesteś wyjątkowy i to jest OK	26
8. Kocham – zacznij od siebie	28
9. Poczucie własnej wartości	31
10. Cisza	34
11. Relacje mają znaczenie	36
12. Muśnięcie	39
13. W tym jestem dobry	42
14. Na czym się koncentrujesz rośnie	45
15. Tylko jedna rzecz do kosza na śmieci	48
16. A, B, C ...	51
17. Bibliografia	53