

SPIIS TREŚCI

WSTĘP	4
OD CZEGO ZACZAĆ?	16
ODZYSKAJ KONTROLĘ	27
POKONAJ FOMO	38
POWITAJ JOMO	48
ZAAKCEPTUJ SIEBIE	59
DBAJ O POZYTYWNE TREŚCI	70
POZOSTAŃ W KONTAKCIE	81
NA POPRAWĘ NASTROJU	92
TAK TRZYMAJ!	103
NIE KONIEC NA TYM	114
ZAKOŃCZENIE	126