Turinys

Įvadas 7
Kaip naudotis šia knyga 9

1. Aš nesu viena (-as) 10
2. Pirmiausia - stabtelėk 13
3. Atpažinimas 14
4. Kas su manimi vyksta? 17
5. Ar galiu sau padėti šiek tiek kitaip? 20
6. Pirmoji pagalba sau 23
7. Mano atramos 27
8. Aš galiu kreiptis pagalbos 34
9. Priminimai sau 37
10. Maži žingsniai pokyčių link 38
11. Kas man teikia džiaugsmo ir stiprybės? 43
12. Mano savipagalbos planas 46
13. Grįžk dar kartą 49
14. Trumpos kasdienės frazės 53

Kur kreiptis pagalbos 59
Mano užrašai 61
Padėka 71