

## OBSAH

<p>úvodní slovo</p> <p>6 MOJE TERAPIE Editorial Lucie Okšové</p> <p>10 CO NÁS POSILUJE? Anketa</p> <p>12 JAK JSEM SE OTEVŘELA Esej Zuzany Matuščákové</p> <p>téma čísla</p> <p>34 NÁVRAT KE KOŘENŮM Příběhy lidí, kteří hledají nový způsob života mimo ruch velkoměsta</p> <p>36 ŽIVOT V KOPCÍCH „Jogošici“ Andrea a Janko Elischerovi</p> <p>46 PRINCIP ROVNOVÁHY Kouč a bývalý horolezec Zoltán Demján</p> <p>56 NA PRVNÍ POHLED Rodinka pod Melichovou skálou</p> <p>66 CESTA UMĚLCE Literární dula Soňa Borušovičová a designér Maroš Adamčík</p> <p>76 V OVOCNÉM SADU Topmodelka Michaela Brezovská s rodinou</p> <p>82 TO NEJLEPŠÍ Z OBOU SVĚTŮ Q &amp; A s psychologem Matúšem Bakytou</p>	<p>rozhovory</p> <p>18 BÝT, ČI NEBÝT SÁM SEBOU S psychologem Alešem Bednaříkem o autenticitě a hledání sebe sama</p> <p>96 PODOBY S českým psychiatrem Radkinem Honzákem o dnešní době a smyslu života</p> <p>114 NEČAKANĚ ÚŽASNÍ S psycholožkou Jarmilou Tomkovou o identitě a problémech, kterým čelíme</p> <p>dopisy sobě</p> <p>130 PETER „ŠARKAN“ NOVÁK Duše na místě</p> <p>132 NATÁLIA SCHUSTER KISKOVÁ Na cestě k sobě</p> <p>134 VILIAM DOBIÁŠ Buďme zodpovědní ke svému zdraví</p> <p>137 STANISLAVA HORVÁTHOVÁ Nevím, jak nevyhořet, ale vím, kde hledat odpovědi</p> <p>umění</p> <p>86 LESNÍ KOUPEL Ilustrovaný příběh o vlivu přírody na naši psychiku</p> <p>140 PROSTOR PRO NÁDECH Příběh o životě a práci filozofky a básnířky Juliany Sokolové</p> <p>inspirace a pomoc</p> <p>124 DUŠEVNÍ OKÉNKO Otázky na zamyšlení od psycholožky Jarmily Tomkové</p> <p>148 KNIHY, KTERÉ VÁS VRÁTÍ K SOBĚ Tipy na knihy, které vám pomohou</p> <p>152 NEODBYTNÉ OTÁZKY Zápisník terapeutky Martiny Bačové</p> <p>156 KDE HLEDAT POMOC</p>
--	---