



Spis treści

Wstęp	11
Ona jest singielką	17
CZĘŚĆ PIERWSZA	
<i>Szczęśliwa w pojedynkę</i>	
Szczęście „solo”	21
Samotna, ale nie osamotniona	24
Singielka po trzydziestce – skąd ta panika?	27
Samotna matka wcale nie samotna	31
Dar samotności	35
Zbyt przebojowa, żeby się ustarkować	39
CZĘŚĆ DRUGA	
<i>Pokochaj siebie</i>	
Zanim poczujesz się sobą, najpierw się z sobą zapoznaj	45
Może to nie Maybelline	48
Nie bez powodu nazywa się to poczuciem własnej wartości	51
Dlaczego polubienie siebie jest równie istotne jak kochanie siebie	55
Twoje poczucie własnej wartości nie jest na sprzedaż	58

CZĘŚĆ TRZECIA

Żyj pełnią życia

Pełnia życia	63
Żyj terazniejszością	66
„Daj kopa” swojemu szczęściu	71
Zmień sposób myślenia, a twoje życie za tobą podąży	74
Ostrożność to najbardziej ryzykowna droga	78
Przyjemnie jest poddać się życiu	81

CZĘŚĆ CZWARTA

Sprawy sercowe: Miłość, randki i przyjaźnie

Miłość jest warta zachodu	87
Miłość przenosi góry – nie jest tylko biernym obserwatorem	91
Nie udawaj trudnej do zdobycia – po prostu taka bądź	95
Znaki ostrzegawcze w związku: kiedy zwolnić, a kiedy przyspieszyć	99
Zadbaj o bliskich	103
Rozwój przyjaźni	108
Przelotne znajomości	111

CZĘŚĆ PIĄTA

Uwolnij się od przeszłości i myśl perspektywicznie

Dar pożegnania	119
Każdy etap w życiu jest po coś	122
Znowu sama? Carpe diem!	125
Rozstanie czy rewolucja?	129
Usuwanie toksyn	133
By uwolnić się od smutku, trzeba go najpierw przeżyć	137

CZĘŚĆ SZÓSTA

Spójrz na to z szerszej perspektywy

Zatrzymaj się	143
Ktoś cię kocha	148
Słabość czy niepowtarzalność?	151
Szersza perspektywa	155
Między wiarą a obawą	159
Sztuka czekania	163
Po każdym Wielkim Piątku przychodzi Wielkanoc	168

CZĘŚĆ SIÓDMA

Zmieniaj świat na lepsze

Zmiana to ty	175
Dobroć to powołanie	178
Dar miłości	182
Wredne dziewczyny kontra życzliwe babki	186

CZĘŚĆ ÓSMA

Podróż singielki

Każdy może zblądzić	191
Wojenne rany i piękne blizny	194
Zataczanie kół	198
Jasna strona trudnych czasów	202
Życia nie można wymazać gumką, oto dlaczego	206
Życie na 102!	209

Epilog

Szczęśliwe zakończenie? A może szczęśliwe życie?	215
Modlitwa singielki	219