

IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmenty książek online

+ do koszyka

do przechowalni

BESTSELLER

NOWOŚĆ

Helion Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion
ul. Kościuszki 1c
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl
redakcja: redakcjawww@septem.pl
informacje: o.ksiegarni.septem.pl

Tylko dla dziewczyn, czyli jak przetrwać w szkole, domu i własnym ciele

Autor: Harriet S. Mosatche Ph.D., Liz Lawner
Tłumaczenie: Urszula Sornat, Cezar Matkowski
ISBN: 978-83-246-1635-0
Tytuł oryginału: [Girls: What's So Bad About Being Good?: How to Have Fun, Survive the Preteen Years, and Remain True to Yourself](#)
Format: 180x235, stron: 240



Napisana przez dziewczyny dla dziewczyn i o dziewczynach

- Jaka jesteś naprawdę?
- Co jest dla Ciebie ważne?
- Czy dbasz o swój wygląd?
- Co sprawia, że jesteś kimś wyjątkowym?

Chłopakom wstęp wzbroniony! Instrukcja obsługi życia

Kiedy byłaś dzieciakiem, marzyłaś, by jak najszybciej dowiedzieć się, na czym polega cały ten fun z dorosłym życiem. A potem zaczęłaś dorastać i okazało się, że wcale nie jest łatwo. Twoje ciało się zmienia, hormony buzują, rodzina i szkoła nakładają na Ciebie więcej obowiązków, nie mówiąc już o tym, że coraz trudniej dogadać się z chłopakami. Masz sporo pytań, a jakoś nikt nie raczy podsunąć Ci porządnej i pomocnej ściagi.

Jak to nikt? Mamy dla Ciebie coś lepszego niż ściaga – książkę, z którą na pewno dasz radę. Możesz uznać ją za swoją sekretną broń – z pewnością będziesz sięgać po nią wielokrotnie w ciągu kilku następnych lat. To lektura nadobowiązkowa, jedna z tych, które czyta się z zapartym tchem, bo zostały napisane przez ludzi dla ludzi. Ułatwi Ci ona zrozumienie tego, co naprawdę liczy się w życiu, i zdobycie wszystkiego, czego pragniesz. Wewnątrz znajdziesz wiele wskazówek dotyczących radzenia sobie z problemami emocjonalnymi i najróżniejszymi codziennymi kryzysami.

- Świetny wygląd, doskonałe samopoczucie – czyli co zrobić ze zmianami w Twoim ciele.
- Asertywność, pewność siebie i styl – czyli jak radzić sobie z rówieśnikami.
- Rodzina i przyjaciele – czyli jak pielęgnować więzi z bliskimi.
- Nauka i obowiązki – czyli jak wszystko ogarnąć i nie spanikować.
- Twoja przyszła kariera – czyli o czym marzy dziewczyna, gdy dorastać zaczyna.

Spis treści

Podziękowania 7

Wstęp 9

Rozdział 1. Prawdziwe Ja!	15
Poznaj swoje wnętrze	
Rozdział 2. Silna i pewna siebie	49
Doskonalenie kontaktów międzyludzkich drogą do zdobycia przywództwa	
Rozdział 3. Relacje między ludźmi	69
Pielęgnowanie więzi rodzinnych i zyskiwanie przyjaciół	
Rozdział 4. Nie zadzierać ze mną!	99
Sprytnie podejmij wyzwanie	

Rozdział 5. Jak się uczyć	121
Wykorzystanie czasu w szkole i poza szkołą	

Rozdział 6. Siła sprawcza	157
Działaj na rzecz otoczenia	

Rozdział 7. Obywatelka świata	181
Ze światem i ludźmi za pan brat	

Rozdział 8. Pozwól sobie pomarzyć	205
Tworzenie i organizowanie swojej przyszłości	

Kilka słów na koniec 231

O autorkach 233

Skorowidz 235