

## 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](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.ksiegarni.septem.pl](http://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

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

<b>Rozdział 5. Jak się uczyć</b>	121
Wykorzystanie czasu w szkole i poza szkołą	

<b>Rozdział 6. Siła sprawcza</b>	157
Działaj na rzecz otoczenia	

<b>Rozdział 7. Obywatelka świata</b>	181
Ze światem i ludźmi za pan brat	

<b>Rozdział 8. Pozwól sobie pomarzyć</b>	205
Tworzenie i organizowanie swojej przyszłości	

*Kilka słów na koniec* 231

*O autorkach* 233

*Skorowidz* 235