

Innhold

Forord.....	7
Du er ok.....	9
Del 1	
Følelser	15
Vonde opplevelser i hverdagen	21
Kroppen din	25
Vonde hemmeligheter	29
Å snakke sammen	31
Hjertet	35
Å se andres feil	39
Til deg som mobber.....	41
Til deg som blir mobbet.....	45

Del 2

Å være tro mot seg selv.....	49
Fort gjort å dømme	51
Å snakke sammen.....	55
Soner i kroppen	57
Oppbygning av hjernen.....	59
Empati og kjærlighet.....	61
Du og jeg er læremestre for barn.....	65
Øvelser.....	69
Om forfatteren	73