

INNEHÅLL

Förord	7
1. Vad är hälsa?	11
2. Vår livsmiljö	33
3. Den sunda självomsorgen	39
4. Från självkritik till självomsorg	49
5. Nycklar till självomsorg	59
6. Att leva och prioritera utifrån självomsorg	79
7. Var snäll mot dig själv	107
Efterord	135
Tack	137
När vi behöver mer hjälp	139
Appendix	141
Bonusmaterial	143
Tips för vidare läsning	145
Slutnoter	149