

Aurkibidea

Hitzaurrea	9
• Gidaliburu hau niretzat da?	9
• Zer aurkituko dugu gidaliburu honetan?	11
Pentsatzen dugu	13
• Zer da zaintzea?	13
• Nola eragiten gaitu zaintzeak?	15
Kontzientziatzen gara.	19
• Zeintzuk dira nire urduritasun seinaleak?	19
• Autoebaluazioa	20
Gure burua antolatzen dugu eta erabakiak hartzen ditugu	25
• Nondik hasiko naiz? Aldaketak nire egunerokotasunean	26
• Zaintzeari mugak jartzen dizkiot?	29
• Laguntza eskatzen dut?	32

• Aurrea hartu eta ondo antolatzen naiz?	36
• Eta arazorik sortzen bada	38
• Prestakuntza daukat?	40
• Nola nago emozinalki?	41
• Nire eskubideak ezagutzen ditut?	42
Zerbitzu eta baliabideen zerrenda	45
Helbide interesgarriak	47