

Spis treści

Grzeczna od kołyski po grób	11
Wielkie oszustwo	21
<i>Pułapki życiowych stereotypów</i>	21
Kiepskie wymówki.....	21
Kobiety nie wiedzą, czego chcą?	22
Czy kobiety to sama łagodność?.....	24
Czy kobiety naprawdę są słabe?	30
Czy kobieta zawsze musi być piękna?.....	31
Czy silna kobieta musi być samotna?.....	33
Czy każda kobieta musi być matką?.....	35
Czy kobieta nie może istnieć bez mężczyzny?	36
<i>Myślowne pułapki w życiu zawodowym</i>	43
„Ofiarność zostanie doceniona”	43
„Muszę robić to, czego ode mnie oczekują”	46
„Na sukces trzeba zapracować”	49
<i>Lęk przed sprawowaniem władzy</i>	50
Czy władza skazuje na samotność?.....	51
Władza to wyzysk?.....	57
Władza demoralizuje?.....	58

Grube ryby pożerają?.....	60
Kobiety zza kulis pociągają za sznurki?.....	61
Ryzyka należy unikać?	66
Władza pozbawia przyjaciół?	67
Kto się poniża, będzie wywyższony?	70
Czy kobieta-szef też musi służyć innym?.....	72
<i>Strategie</i>	74
Odkryj własną wartość.....	74
Szanuj swoje dokonania.....	75
Pamiętaj o swoich potrzebach	76
Przekazuj obowiązki.....	76
Naucz się mówić NIE	80
Samospelniająca się przepowiednia.....	82
Wyczuwana bezradność	88
Pomocne wspomnienia	89
Taka już jestem i taka pozostanę.....	90
<i>Mała kobietka</i>	100
Uległość w mowie ciała	100
Język podporządkowania	112
<i>Zawsze ten uśmiech</i>	120
<i>Uśmiechamy się wbrew sobie?</i>	120
<i>Mentalność Mony Lisy</i>	122
<i>Pułapki relacji z otoczeniem</i>	135
Pułapka wyrozumiałości.....	136
Pułapka usługowości.....	141
Pułapka ofiarności	144
Pułapka skromności	149
Pułapka współczucia	153
<i>Kobieta oswojona</i>	155
Kobiety potrzebują sprzymierzeńców.....	155

Nieświadomy autosabotaż.....	159
Krótkotrwałe korzyści wynikające z podporządkowania	160
Wczesne przyczyny	163
Złudne korzyści wynikające z uprzedzeń	170
Formy uległości	171
<i>Wyrzeczenia kobiet</i>	173
Wyrzeczenie się sprzeciwu	174
Wyrzeczenie się możliwości intelektualnych.....	175
Wyrzeczenie się obrony własnych interesów.....	177
Wyrzeczenie się własnych zasad.....	178
Wyrzeczenie się niezależności materialnej.....	179
Wyrzeczenie się wykształcenia	180
Wyrzeczenie się kariery.....	181
 Niegrzeczne dziewczynki idą tam, gdzie chcą	 187