

# Spis treści

**List do Ciebie** zamiast wstępu • 11

**Część I. Podróż w głąb siebie** • 15

**Rozdział 1.** Ruszam z miejsca i rozpoczynam żyć ekscytująco! • 17

Sylvia Chrabałowska

**Rozdział 2.** Moc odpowiedzialności • 19

Iwona Jędrał

**Rozdział 3.** Wartości serca • 27

Sylvia Chrabałowska

**Rozdział 4.** Drugie życie kobiety • 33

Agnieszka Włodarczyk

**Rozdział 5.** Wielkie porządki i miejsce na nowe • 41

Sylvia Chrabałowska

**Rozdział 6.** HER STORY. Odważyłam się na moc • 45

Anna Szklarz

**Rozdział 7.** Przekonania • 53

Sylvia Chrabałowska

**Rozdział 8.** Kobiety kompas finansowy • 61

Magda Kulczycka

**Rozdział 9.** Własne „dlaczego” • 75

Sylvia Chrabałowska

**Rozdział 10.** Nowa definicja siebie • 81

Małgorzata Nitka

**Rozdział 11.** Ambitne wyzwania • 87

Sylvia Chrabałowska

**Rozdział 12.** Skupienie • 91

Sylvia Chrabałowska

**Rozdział 13.** HER STORY. Od marzenia do realizacji • 95

Anna Filipczak Pacała

|                                  |                                                            |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Rozdział 14.</b>              | Odrzucam sabotażystów i robię swoje! · 99                  |
|                                  | Sylwia Chrabałowska                                        |
| <b>Rozdział 15.</b>              | Emocje na równi z rozumem · 103                            |
|                                  | Beata Rybak                                                |
| <b>Rozdział 16.</b>              | Haki na emocje · 107                                       |
|                                  | Sylwia Chrabałowska                                        |
| <b>Rozdział 17.</b>              | Ciesz się na zapas · 113                                   |
|                                  | Anna Pięch                                                 |
| <b>Rozdział 18.</b>              | Zaangażowanie w zmianę · 117                               |
|                                  | Sylwia Chrabałowska                                        |
| <b>Rozdział 19.</b>              | HER STORY. Chcieć to móc · 125                             |
|                                  | Anna Janiszewska                                           |
| <b>Rozdział 20.</b>              | Przystanek · 129                                           |
|                                  | Sylwia Chrabałowska                                        |
| <b>Rozdział 21.</b>              | Nastawiam się pozytywnie i projektuję swoje jutro · 135    |
|                                  | Sylwia Chrabałowska                                        |
| <b>Rozdział 22.</b>              | Lustrzany dialog mocy – psychologia piękna · 141           |
|                                  | Renata A. Godlewska                                        |
| <b>Rozdział 23.</b>              | Nie bój się prosić o pomoc · 149                           |
|                                  | Sylwia Chrabałowska                                        |
| <b>Rozdział 24.</b>              | Przedyspozycje zawodowe a funkcjonowanie mózgu · 157       |
|                                  | Karolina Rybus-Przeniosło                                  |
| <b>Rozdział 25.</b>              | HER STORY. Wielozawodowość, czyli remedium na kryzys · 163 |
|                                  | Katarzyna Zegan                                            |
| <b>Rozdział 26.</b>              | Korekty kursu i najniżej wiszące jabłka · 167              |
|                                  | Sylwia Chrabałowska                                        |
| <b>Rozdział 27.</b>              | Talent – klucz do sukcesu · 175                            |
|                                  | Anna Stępień-Kraska                                        |
| <b>Rozdział 28.</b>              | Drzewo celów w świetle wartości · 179                      |
|                                  | Sylwia Chrabałowska                                        |
| <b>Polecane lektury i źródła</b> | · 183                                                      |

## **Część II. W drodze na moją wyspę szczęśliwą · 187**

### **Rozdział 29. Motywowanie innych · 189**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 30. Zarządzanie czasem · 193**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 31. Work-life balance · 199**

Katarzyna Machałowska

### **Rozdział 32. Siły konkurencyjne utrudniające rozwój firmy · 205**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 33. Outsourcing · 209**

Tomasz Chrabałowski

### **Rozdział 34. Budżetowanie, czyli planowanie rzeczowo-finansowe · 217**

Tomasz Chrabałowski

### **Rozdział 35. Fazy życia sektorów · 225**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 36. Planowanie strategiczne · 229**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 37. Strategie konkurencji · 241**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 38. Wizerunek transparentnego biznesu · 253**

Monika Szymor

### **Rozdział 39. Koncepcja społecznej odpowiedzialności biznesu w małej firmie · 259**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 40. Autorski model biznesu · 265**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 41. Biznesplan dla instytucji · 281**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 42. Profil klienta · 283**

Sylwia Chrabałowska

### **Rozdział 43. Strategie marketingowe · 297**

Sylwia Chrabałowska

- Rozdział 44.** Budowanie oferty · 303  
Sylvia Chrabałowska
- Rozdział 45.** Biznes dobrze opakowany · 313  
Anna Zakrzewska-Maciak, Marta Michałowska-Tkocz
- Rozdział 46.** Fotografia i wideo produktowe · 335  
Sylvia Chrabałowska
- Rozdział 47.** Kanały dotarcia · 341  
Sylvia Chrabałowska
- Rozdział 48.** HER STORY. Siła marki osobistej · 349  
Ilona Judith Wilk
- Rozdział 49.** Świadome kreowanie wizerunku osobistego · 353  
Monika Szymor
- Rozdział 50.** HER STORY. Sesja fotograficzna to widoczność · 367  
Karolina Wojciechowska
- Rozdział 51.** Budowanie rozpoznawalnej marki osobistej  
na Instagramie · 371  
Joanna Bogielczyk
- Rozdział 52.** Podcast – sposób na wzrost popularności · 377  
Justyna Dąbska
- Rozdział 53.** Jak polubić sprzedaż? · 381  
Sylvia Chrabałowska
- Rozdział 54.** Storytelling jak bułka z masłem · 387  
Sylvia Chrabałowska
- Rozdział 55.** Plan treści i harmonogram publikacji · 399  
Sylvia Chrabałowska
- Rozdział 56.** Szablony treści do mediów społecznościowych · 405  
Sylvia Chrabałowska
- Polecane lektury i źródła** · 431
- List do Ciebie** o dziewczynie, która chciała uczyć się w szkole,  
gdzie są wypastowane parkiety · 437