

Od autorki	11
Wstęp	13
Słowo na temat tożsamości, przywilejów oraz systemów ucisku	27

CZEŚĆ I

Tyrania fałszywej troski o siebie

ROZDZIAŁ 1

Puste kalorie

Fałszywa troska o siebie nas nie uratowała	31
--	----

ROZDZIAŁ 2

Dlaczego trudno oprzeć się pokusie?

W jaki sposób sięgamy po fałszywą troskę o siebie	49
---	----

ROZDZIAŁ 3

Gra jest ustawiona

To nie ty stanowisz problem	67
-----------------------------------	----

CZEŚĆ II

Prawdziwa self-care to praca wewnętrzna

ROZDZIAŁ 4

Odzyskiwanie kontroli

Cztery zasady prawdziwej self-care	93
--	----

ROZDZIAŁ 5

Prawdziwa self-care wymaga granic

Wychodzenie poza winę	107
-----------------------------	-----

ROZDZIAŁ 6

Prawdziwa self-care oznacza traktowanie siebie ze współczuciem

Pozwolenie, by być wystarczająco dobrą 147

ROZDZIAŁ 7

Prawdziwa self-care zbliża cię do siebie samej

Budowanie kompasu prawdziwej self-care 181

ROZDZIAŁ 8

Prawdziwa self-care to wykorzystywanie mocy

Domaganie się tego, co twoje, i przekształcanie
systemu 213

Podsumowanie 239

Podziękowania 241

Załącznik 1

Kompas prawdziwej self-care 249

Załącznik 2

Przewodnik po ćwiczeniach z zakresu
prawdziwej self-care 251

Załącznik 3

Wskazówki dotyczące poszukiwania profesjonalnej
pomocy 253