

Spis treści

Wstęp, czyli znowu to robię	9
Teraz my, czyli dlaczego jest czas kobiet	13
Czas prawdziwych kobiet, czyli właściwa pani na właściwych włosciach	25
Kobiecość. Cóż to takiego?	42
Tak zwany dom... ..	67
Feminizm, czyli czy jest pani za?	84
Przykłady pięknych kobiet	102
To już jest, czyli nasze plusy	105
Czy potrzebujemy pomocy, czyli czy tylko psycholog?	117
Bądź z nią, czyli jak i kiedy się popierać	126
Freud i inni, czyli przyjaźń z podświadomością	144
Poczucie własnej wartości, czyli wszystko przez to, że go nie mamy	156
Jak budować poczucie własnej wartości?	166
Wybór kobiety, czyli o prawdziwej odpowiedzialności	178
Nie tylko Polyanna, czyli sens pozytywnego myślenia	186
Mam... Czyli o poczuciu obfitości	206

Mówię „nie” i myślę „nie”, czyli o spójności kobiety	220
Kocham siebie, więc... Czyli ciało kobiety	240
Lustreczko powiedz przecie, czyli o urodzie	257
Sposób na samorealizację, czyli główny powód, dla którego warto pracować	268
Naprawdę lubię poniedziałki, czyli skąd brać energię do pracy	287
Szefowo, co pani na to? Czyli lider w kobiecie	299
Porozmawiajmy o facetach, czyli gdzie ci mężczyźni	312
Miłość niejedno ma imię, czyli o związkach kobiet silnych siłą kobiecości	342
Razem i osobno, czyli o urokach samotności	354
Poznaj siebie, czyli pierwszy poziom komunikacji	367
Czy to ważne? Czyli dalej o zarządzaniu sobą w czasie	382
Dylematy dobrej mamy, czyli o dzieciach	395
Mowa jest srebrem, czyli siła z komunikacji	406
Charakter Ewy, czyli zrób to	425
Zakończenie, czyli Antyseksmisja	434
 Dodatek A. Kobieta w oczach kobiety/mężczyzny	 438
Dodatek B. Ja	440
Dodatek C. Kupiec wartości	442
Bibliografia	445

Iwona Majewska-Opiełka pisze o problemach nurtujących kobiety od zarania dziejów. Pokazuje, że nie trzeba być radykalną feministką, by być jednocześnie silną i kobiecą. Podkreśla wartość dialogu damsko-męskiego i męsko-damskiego, przy czym nie atakuje ani nie oskarża żadnej ze stron, obiektywnie patrzy na ich argumenty. Rozkłada na czynniki pierwsze naturę kobiet i mężczyzn, ukazuje mechanizmy, które kierują nami na co dzień, a niekoniecznie działają na naszą korzyść.

Dotyka każdej dziedziny życia kobiety: poczynając od wspomnień z dzieciństwa, relacji z matką i innymi kobietami, przez związki partnerskie, przyjaźnie, macierzyństwo, a kończąc na chęci rozwoju, kariery zawodowej i odnoszenia sukcesów.

Jako doświadczony psycholog, doradca w zakresie rozwoju osobowości i trener liderów, odwołuje się do przykładów z życia i radzi, jak zachowywać się w trudnych sytuacjach.

Tłumaczy, skąd biorą się w nas nie zawsze pozytywne nastawienia i zachowania, uświadamia, że rozwiązywanie problemu należy zacząć od siebie, i pokazuje, jak to zrobić.