

Spis treści

WSTĘP: Możemy porozmawiać? 11

Część I

KIM JESTEŚ, ALE TAK SZCZERZE

1. **Łagodniejsze pytanie:** Jak doznawać własnych uczuć 23
2. **Złote kajdanki:** Jak odrzucić cudze oczekiwania 39
3. **W połowie drogi do marzeń:** Dążenie do celu 51
4. **Przytulny kącik:** Jak usłyszeć samą siebie (ponownie) 65
5. **Matki uczące się mandaryńskiego:** Jak znowu zacząć się bawić 79
6. **Grzmot i wstrząs:** Jak zmienić swoje nastawienie 95
7. **Pocięte niczym pole bitwy:** Jak słuchać własnego ciała 111
8. **W małżeństwie z Panem Sześciopakiem:** Jak przemawiać do samej siebie 125
9. **Spełniona wizja:** Jak sprawić (albo raczej pozwolić), by twoje marzenia się spełniły 139

Część II

KOGO MASZ I KTO MA CIEBIE

10. **Tabliczka do gry w cribbage:** Jak dzielić się marzeniem 161
11. **Tacos i prawda:** Jak stworzyć własną autentyczną społeczność 177
12. **Zduś swoją dumę:** Jak prosić o pomoc 191
13. **Realizując marzenie:** Jak być tam, gdzie jesteś (czyli tu i teraz) 205

Część III

CO Z TYM ZROBISZ

- 14. Czego nie wie Brooke Shields:** Dlaczego twoja historia jest ważna (i to bardzo) 221
- 15. Tylko jeden krok:** Gdzie i jak zacząć 233
- 16. Gdy kobieta zna swoją wartość:** Jak to zrealizować 247
- 17. To skomplikowane:** Jak inwestować w siebie i dlaczego jest to ważne 261
- 18. Ile dla ciebie oznacza „wystarczy”?:** Jak powiedzieć „nie” 273
- 19. Savasana dla duszy:** Jak być 293

EPILOG: To właśnie może być on. Co zrobić teraz? 307

ANEKS 1: Jak zacząć rozmowę 317

ANEKS 2: Wskazówki Jenny 319

Podziękowania 327

O autorce 335