

Spis treści

Od autorki

9

TUTAJ ZACZYNA SIĘ PODRÓŻ DO TWOJEGO POZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

11

CZĘŚĆ PIERWSZA: WIDZENIE

ROZDZIAŁ 1	Jedna rzecz, która odmienia wszystko	31
ROZDZIAŁ 2	Zmień swoją relację z odrzuceniem, zmień swoje życie	53
ROZDZIAŁ 3	Nie jesteś szalona, jesteś po prostu pierwsza	73
ROZDZIAŁ 4	Masz w sobie wielkość	85

CZĘŚĆ DRUGA: ODUCZANIE

ROZDZIAŁ 5	Nie czekaj, aż schudniesz. Kłamstwo: Wskazówka na wadze odzwierciedla moją wartość	109
ROZDZIAŁ 6	Kłamstwo: Mogę się pokazywać światu wyłącznie z uśmiechem na twarzy	119
ROZDZIAŁ 7	Kłamstwo: Nie zasługuję na nic lepszego	127
ROZDZIAŁ 8	Kłamstwo: Nie mam nic wyjątkowego do zaoferowania	141
ROZDZIAŁ 9	Kłamstwo: Muszę ich zadowolić, aby mnie pokochali	151
ROZDZIAŁ 10	Kłamstwo: Jeśli będę się wyróżniać, zostanę wyrzucona	157
ROZDZIAŁ 11	Kłamstwo: Jestem oszustką i nie jestem wystarczająca	165
ROZDZIAŁ 12	Kłamstwo: Będąc sobą, nie otrzymam miłości	175
ROZDZIAŁ 13	Kłamstwo: Etykietyki zostają z tobą na zawsze	185

CZĘŚĆ TRZECIA: TRANSFORMACJA

ROZDZIAŁ 14	Sekret spełnienia: Poczucie własnej wartości jest mnożnikiem	199
ROZDZIAŁ 15	Czy widzisz siebie?	209
ROZDZIAŁ 16	Poznaj swoje motywacje i rozwiń skrzydła	231
ROZDZIAŁ 17	Krąg czy klatka	239
ROZDZIAŁ 18	Popularność na wyrost i bez podstaw	257
ROZDZIAŁ 19	Transformacje	269

CZĘŚĆ CZWARTA: WIEDZA

ROZDZIAŁ 20	Twój bilet na Księżyc	281
ROZDZIAŁ 21	W kogo tak naprawdę wątpisz?	289
ROZDZIAŁ 22	W pojedynkę	305
ROZDZIAŁ 23	Jesteś w pełni wartościowa – twoje zwycięskie okrażenie zaczyna się teraz	311

PODRÓŻ DO TWOJEGO POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

NIE KOŃCZY SIĘ TUTAJ

Poemat: *Nie jesteś szalona, jesteś pionierką* 327

Podziękowania 331

Bibliografia 335

O autorce 341