

SPIS TREŚCI

Wstęp. Zawsze powtarzano mi, że jeśli będę grzeczna, spotkają mnie same dobre rzeczy – dlaczego więc nie jestem szczęśliwa?	11
---	----

CZĘŚĆ PIERWSZA. ODNALEŹĆ SIEBIE

ROZDZIAŁ 1. Dostosuję się do wszystkiego.	
Czym jest syndrom grzecznej dziewczynki?	19
Portret grzecznej dziewczynki	25
Przedkładanie potrzeb innych nad własne to moja pasja	25
Prędzej martwa niż niestowna: nadmierne przejmowanie się tym, co myślą o mnie inni	28
Czy wystarczająco się staram? Stawianie sobie wymagań, perfekcjonizm i nadodpowiedzialność	29
Najlepiej zamieść to pod dywan: tłumienie emocji i unikanie konfliktów	30
A jeśli to nie jest idealny wybór? Trudności z podejmowaniem decyzji	33
Drugoplanowa rola we własnym życiu: pobłażliwość i nadadaptacja	36

CZĘŚĆ DRUGA. ZROZUMIEĆ PRZESZŁOŚĆ

ROZDZIAŁ 2. Cześć, przedstawiam ci dziewczynkę, którą byłeś	45
Jak dojrzała jestem na swój wiek lub jak dobrze dopasowuję się do waszych oczekiwań? Rodzinne i społeczne przyczyny syndromu grzecznej dziewczynki	52

Rodzina jest najważniejsza (i stanowi najważniejszy punkt odniesienia): przyczyny rodzinne leżące u podstaw syndromu grzecznej dziewczynki	54
Cichutka jesteś łagodniejsza i mniej przeszkadzasz. Społeczne przyczyny syndromu grzecznej dziewczynki	86
Grzeczna i głupiutka? Jak skojarzyłaś grzeczność z uległością	90

ROZDZIAŁ 3. Twarz w twarz z dziewczynką, którą byłaś:

tak się czułaś	109
----------------	-----

Nabrałaś (niewłaściwego) przekonania, że nie możesz szukać bezpieczeństwa w sobie	113
Kary	114
Nadopiekuńczość	116
Porzucenie emocjonalne	119

Nabrałaś (niewłaściwego) nawyku szukania własnej wartości w oczach innych	123
Parentyfikacja	124
Triangulacja	127
Maskowanie zakazanych emocji	130

Rany z dzieciństwa, które cię naznaczyły	136
Rana porzucenia	136
Rana odrzucenia	138
Rana niesprawiedliwości	139
Wykorzystywanie	141
Odwieczny spór między biernością a buntem	145

CZĘŚĆ TRZECIA. ODSZYFROWAĆ TERAŹNIEJSZOŚĆ

ROZDZIAŁ 4. Życie z samą sobą: od „usiąść porządnie”

do „utrzymuj nieskazitelną porządek”	153
--------------------------------------	-----

Jak chronię się przed życiem. Sześć grzecznych dziewczynek, które w tobie mieszkają, i zastawiane przez nie pułapki	155
Opiekunka	156
Policjantka	157
Naiwna	158

Moralistka	159
Skryta	160
Oszustka	161

Pytania, na które nigdy nie umiesz sobie odpowiedzieć

Dlaczego to życie sprawuje kontrolę nade mną, a nie ja nad nim?	164
Dlaczego zawsze czuję się winna i na granicy wybuchu?	173
Dlaczego nigdy nie jestem w pełni szczęśliwa?	200
Dlaczego czuję się taka głupia?	216
Dlaczego nie kocham siebie?	223
Dlaczego jestem tak wyczerpana psychicznie i emocjonalnie?	233

ROZDZIAŁ 5. Życie z innymi: dlaczego zawsze kończę

w niesatysfakcjonujących związkach?	237
-------------------------------------	-----

Wybawicielka i wybawiana: uzależnienie i współuzależnienie emocjonalne	239
---	-----

Wielbicielka i gwiazda: idealizacja	244
-------------------------------------	-----

Mistrz i adepta: rozgrywki o władzę i manipulacja	247
---	-----

Gaslighting	250
Szantaż emocjonalny	252
Triangulacja	254
Karanie ciszą	254
Techniki manipulacji oparte na przerywanym wzmocnieniu	256

Kojot i struś pędziwiart: relacje płynne	260
--	-----

Pies z kotem: relacje burzliwe	265
--------------------------------	-----

CZĘŚĆ CZWARTA. BUDOWANIE PRZYSZŁOŚCI

ROZDZIAŁ 6. Od grzecznej dziewczynki do wolnej kobiety	277
--	-----

Twoja przyszłość z samą sobą	279
------------------------------	-----

Poznaj siebie	280
---------------	-----

Zaakceptuj siebie	296
-------------------	-----

Bądź sobie towarzyszką	325
------------------------	-----

Twoja przyszłość z innymi	362
---------------------------	-----

Chroń siebie i traktuj się priorytetowo.....	364
Pozwól sobie być i daj się kochać.....	379
Każ ludziom iść do diabła.....	392
Wiadomość od wolnej kobiety, którą jestem, dla grzecznej dziewczynki, którą byłam	401
Podziękowania.....	404
Bibliografia.....	407