

Spis treści

CZĘŚĆ I

POZNAĆ SIEBIE 9

Rozdział 1. JESTEM KOBIETĄ, czyli dlaczego napisałam tę książkę 11

Jaka jest największa korzyść z tej książki 18

Rozdział 2.1 BÓG STWORZYŁ KOBIETĘ 23

Mity i rzeczywistość 25

Wina i wstyd 31

Równe, ale inne 36

Rozdział 3. JAKIE JESTEŚMY 51

Kobieta po amerykańsku 54

Kobieta Wschodu 64

Kobieta po polsku 67

Rozdział 4. JAKA JESTEŚ NAPRAWDĘ 79

Kobiecy poszukiwania 82

Potrzeba poznania 82

Znajdowanie czasu 82

Pokora i zdolność pytania 83

Odwaga 84

Poszukiwanie sensu życia 84

Poznaj siebie 88

W co wierzysz 89

Wartości w naszym życiu 95

Wartości naturalne 98

Człowiek - wartość najwyższa 103

Własna hierarchia wartości 105

Oto jestem ja 112

Rozdział 5. JAKIE MOŻEMY BYĆ 117

Jak wyciszyć superego? 124

Rozdział 6. NASZ POTENCJAŁ BEZ GRANIC 129

Potęga naszego ciała 134

Władcy swoich myśli 149

Inteligencja emocjonalna 171

Duszy szkic współczesny 200

Rozdział 7. CZAS NA KOBIECOŚĆ 211

CZĘŚĆ II

BYĆ PRAWDZIWIEJ, KOCHAĆ LEPIEJ, ŻYĆ PEŁNIEJ 225

Rozdział 1. POKOCHAJ SIEBIE! 227

Rozdział 2. ZAWSZE JAKIŚ WYBÓR 235

Rozdział 3. DRUGIE TWORZENIE SIEBIE 247

Gdybym mogła jeszcze raz 252

Rozdział 4. ŻYCIE Z MISJĄ W TOREBCE 261

Pochwała kalendarza 266

Rozdział 5. JAK KUBA BOGU, TAK BÓG KUBIE, czyli prawdziwa troska o ciało 269

Rozdział 6. Z SERCEM RĘKAW RĘKĘ, czyli dbanie o rozwój emocjonalności 281

Rozdział 7. POSZERZANIE ŚWIADOMOŚCI, czyli gimnastyka dla umysłu 295

Rozdział 8. DROGA DO SIEBIE, czyli coś dla duszy 301

Rozdział 9. JAK DWIE CAŁOŚCI 311

Otwórzmy serca dla mężczyzn 317

Bo do tanga starczy jedno 321

Rozdział 10. NIEDALEKO PADA JABŁKO OD JABŁONI 327

Z księżniczki w królową 336

Rozdział 11. BIZNES KOCHA KOBIETY 343

Kobieta lider 351

Rozdział 12. CZAS JEST TERAZ 357

Bibliografia 364