

SPIIS TREŚCI

WSTĘP 9

CZĘŚĆ PIERWSZA POROZMAWIAJMY O MIŁOŚCI WŁASNEJ 13

Po pierwsze Cała prawda o miłości własnej 14

Po drugie Przygotuj się do drogi 26

CZĘŚĆ DRUGA POKOCHAJ SIEBIE JESZCZE BARDZIEJ 39

Po trzecie Zaczynaj tam, gdzie jesteś 40

Po czwarte Odkryj autoempatię 59

Po piąte Skończ z wątpieniem w siebie 78

Po szóste Popracuj nad poczuciem własnej wartości 96

Po siódme Ulecz swoje relacje 115

Po ósme Pokochaj siebie taką, jaka jesteś 140

PARĘ SŁÓW PODSUMOWANIA 162

LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA 164

BIBLIOGRAFIA 166

PODZIĘKOWANIA 167

O AUTORCE 167

DOBRE ADRESY DLA KOBIET 168