

Spis treści

Przedmowa Wydawcy	5
--------------------------------	----------

Podziękowania	9
----------------------------	----------

Wstęp	11
--------------------	-----------

CZĘŚĆ PIERWSZA

Silne kobiety nie są miłe

Wysoka cena bycia zbyt miłą	21
-----------------------------------	----

Jak to się stało, że jesteśmy takie miłe?	49
---	----

Dziesięć fałszywych przekonań, które sprzyjają wykorzystywaniu i krzywdzeniu kobiet	59
--	----

CZĘŚĆ DRUGA

Od fałszywych przekonań po umacniające wzorce

Przestań stawiać uczucia	
--------------------------------	--

i potrzeby innych nad swoje własne	89
--	----

Przestań wierzyć, że bycie miłą cię ochroni	123
---	-----

Przestań martwić się tym, co myślą o tobie inni	137
---	-----

Porzuć starania bycia idealną	163
-------------------------------------	-----

Przestań być łatwowierna i naiwna	195
Zacznij stawać we własnej obronie	215
Zacznij wyrażać swój gniew	249
Naucz się radzić sobie z konfliktem	279
Zacznij stawiać czoła prawdzie na temat innych ludzi	299
Zacznij wspierać i chronić siebie	319

CZĘŚĆ TRZECIA

Od Miłej Dziewczyny do Silnej Kobiety

Zasada czterech C: rozwijanie - pewności siebie (<i>confidence</i>), kompetencji (<i>competence</i>), wiary w swoje przekonania (<i>conviction</i>) i odwagi (<i>courage</i>)	341
--	-----

Bibliografia	361
---------------------------	------------