

Spis treści

Przedmowa	7
Podziękowania	9
Wprowadzenie	11
Rozdział 1	
Potęga poczucia własnej wartości	23
Rozdział 2	
Rozwijanie w sobie zdrowego egoizmu	39
Rozdział 3	
Zaakceptuj swoje ciało, nawet jeśli nie możesz na siebie patrzeć	56
Rozdział 4	
Skąd wziąć odwagę, by czuć?	102
Rozdział 5	
Uwalnianie się z więzów emocjonalnych	118
Rozdział 6	
Twoje odbicie w lustrze	146
Rozdział 7	
Zostań swoim adwokatem	164

Rozdział 8	
Koncentrowanie się na umiejętności	
postępowania z ludźmi, a nie na zadowalaniu	
innych	176
 Rozdział 9	
Stań się dla siebie rodzicem, o jakim zawsze	
marzyłaś	182
 Rozdział 10	
W jaki sposób kryzys przyczynia się do	
rozwoju?	189
 Rozdział 11	
Twoje przyszłe poczucie własnej wartości ...	199
 Bibliografia	203