

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности 7

Введение 9

Часть первая

СИЛЬНАЯ НЕ ЗНАЧИТ ХОРОШАЯ

Быть очень хорошей слишком накладно 21

Как мы становимся такими хорошими? 54

Десять ложных установок, создающих условия
для жестокого обращения и использования
женщин 65

Часть вторая

ОТ ЛОЖНЫХ УСТАНОВОК К НАПОЛНЯЮЩИМ СИЛОЙ УСТАНОВКАМ

Перестать ставить чувства и потребности других
людей выше... собственных 101

Перестать верить, что быть хорошей —
значит быть защищенной 145

Перестать волноваться о том, что о вас думают
другие люди 161

Перестать пытаться быть идеальной 191

Перестать быть доверчивой и наивной	231
Начать бороться за свои права	254
Начать выражать свой гнев	297
Научиться преодолевать конфликтные ситуации	333
Взглянуть в лицо правде о людях	357
Начать поддерживать и защищать себя	380

Часть третья
ОТ ХОРОШЕЙ ДЕВОЧКИ
К СИЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЕ

Четыре «У»: развиваем уверенность, умения, убежденность... и удивительную смелость	407
---	-----