Obsah

Úvodní slovo 9
Jaké jsme 11
Kořeny ženské (ne)spokojenosti 12
Neutíkejme samy před sebou 13
Jakým filtrem hledíme na realitu? 17
Pomoc, mám krizi! 51
Necítím se (dobře). Poradím si sama? 52
Haló, topím se! 54
Na pokraji změny 59
Co dělat, když se objeví konkrétní problém 87
Hormonální nerovnováha 88
Když na nás dolehne úzkost 99
Nevítaný host jménem panická ataka 109
Deprese se neptá 115
Stále „populárnější“ vyhoření 127
Rozšířené stavy vědomí 134
Závislost jako hlad duše 137
Neurodivergence má také ženský rod 144
Co nám mámy nejspíš neřekly (protože to samy nevěděly) aneb jak nás role „hodné holky“ a další generační dědictví okrádají o radost i energii 161
Krátká pojednání o… 162
Epilog – Vstříc životu v plné síle 196
Závěr 201