

Obsah

Úvod	5
Stát se „hodnou holkou“ mi bylo souzeno	7
CO MUSÍME	11
Kapitola 1	
Laskavost a deziluze	13
Laskavost vnímaná jako slabost	14
Opravdová laskavost	15
Paradox sociálních očekávání: iluze univerzální laskavosti	17
Kapitola 2	
Kdo je hodná holka?	21
Čtyři podtypy hodné holky	23
Hodná holka ve všech sférách života	35
Kapitola 3	
Cena, kterou zaplatíte, když jste příliš hodná	79
Čtyři znaky toxických vztahů	80
Ztráta identity	102
Stagnace	118
Mentální zátěž	123
Kapitola 4	
Mód přežití	133
Proč bývají hodné holky tak často v módu přežití	135
Co se děje v mozku a v těle?	140
CO CHCEME	149
Kapitola 5	
Zbavte se svých vzorců a postavte se do své síly	151
Projevte svou osobnost	152
	261

Rozvíjejte svou autentičnost	163
Přijměte samu sebe	174
Mějte se ráda	176
Odpusťte si	179
Převezměte odpovědnost za své štěstí	186
Oslavujte se	190
Přijímejte, co přichází	193

CO MŮŽEME 203

Kapitola 6

Žijte v míru s ostatními jako sebevědomá žena	205
Osvobodte se od názorů ostatních	206
Naučte se opět důvěřovat	217
Rozvíjejte svou asertivitu	221
Přijměte, že lidé vás vidí různě	230

Kapitola 7

Znovunalezení laskavosti v nesnadném světě	235
Bez laskavosti nemůže společnost přežít	237
Vliv laskavosti na společnost	242
Laskavost v nové podobě	249
Láska	252

Závěr	256
--------------	-----

Poděkování	260
-------------------	-----