

# Spis treści

## Część I

### DLACZEGO TKWISZ W MIEJSCU?

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Rozdział 1. Jak powstała ta książka .....                | 17 |
| Rozdział 2. W jakim punkcie jesteś? .....                | 27 |
| Rozdział 3. Dlaczego kobiety opierają się zmianom? ..... | 49 |

## Część II

### NAWYKI, KTÓRE NIE POZWALAJĄ KOBIETOM REALIZOWAĆ CELÓW

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 4. Dwanaście nawyków .....                                                                  | 71  |
| Rozdział 5. Nawyk 1. Opór przed przyznawaniem się<br>do własnych osiągnięć .....                     | 89  |
| Rozdział 6. Nawyk 2. Oczekiwanie, że otoczenie spontanicznie<br>zauważy i nagrodzi naszą pracę ..... | 104 |
| Rozdział 7. Nawyk 3. Przecenianie wiedzy teoretycznej .....                                          | 117 |
| Rozdział 8. Nawyk 4. Niezdolność korzystania z kontaktów .....                                       | 129 |
| Rozdział 9. Nawyk 5. Zaniedbywanie potrzeby szybkiego<br>nawiązywania sojuszy .....                  | 141 |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Rozdział 10. Nawyk 6. Przedkładanie obecnej pracy nad rozwój kariery ..... | 154 |
| Rozdział 11. Nawyk 7. Pułapka perfekcjonizmu .....                         | 166 |
| Rozdział 12. Nawyk 8. Chorobliwa potrzeba zadowalania .....                | 176 |
| Rozdział 13. Nawyk 9. Minimalizacja .....                                  | 189 |
| Rozdział 14. Nawyk 10. Zbyt wiele .....                                    | 202 |
| Rozdział 15. Nawyk 11. Ruminacja .....                                     | 215 |
| Rozdział 16. Nawyk 12. Rozpraszające nastuchiwanie radaru .....            | 224 |

### Część III

## ZMIANA NA LEPSZE

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Rozdział 17. Nie wszystko naraz .....         | 237 |
| Rozdział 18. Nie działaj w pojedynkę .....    | 247 |
| Rozdział 19. Koniec z ocenianiem .....        | 265 |
| Rozdział 20. Nie zapominaj o korzeniach ..... | 281 |
| Podziękowania .....                           | 285 |