

Spis treści

Nie jesteś oszustem	5
Wstęp. Nie jesteś sam	9
CZĘŚĆ I. SYNDROM OSZUSTA POD LUPĄ	31
Rozdział 1. Na czym polega syndrom oszusta?	33
Rozdział 2. Wątpienie w siebie jako strategia przetrwania	55
Rozdział 3. Dlaczego ja?	71
Rozdział 4. Dlaczego nie można po prostu zaktualizować swoich przekonań?	89
Rozdział 5. Bliźniacze przejawy syndromu oszusta: przepracowanie i unikanie	107
CZĘŚĆ II. DLACZEGO NIE JESTEŚ OSZUSTEM	127
Rozdział 6. Wprowadzenie teorii w życie	129
Rozdział 7. Współczucie: odtrutka na samokrytycyzm	145
Rozdział 8. Niepewność i wątpienie w siebie	165
Rozdział 9. Presja na doskonałość	183
Rozdział 10. Brzydkie słowo na „p”	201
Rozdział 11. Mit szczęściarza i inne opowieści	221
CZĘŚĆ III. JAK NA DOBRE POŻEGNAĆ SIĘ Z SYNDROMEM OSZUSTA	241
Rozdział 12. Odzyskaj swoje życie – czyli walka z przepracowaniem i unikaniem	243
Rozdział 13. Urealnij swoje oczekiwania	261

Rozdział 14. Popraw sobie nastrój	277
Rozdział 15. Poczuj się ze sobą dobrze	295
Na zakończenie: Kroc z przekonaniem naprzód	313
Posłowie	321
Bibliografia, źródła dodatkowe i polecane lektury	325
Podziękowania	331
O autorce	333