

Spis treści

Dokąd ta droga prowadzi	5
I. POCZUCIE WARTOŚCI A NIEPOWODZENIA	9
Mimowolni winowajcy	13
Zajrzyjmy w głąb	21
Co naprawdę o sobie myślisz?	25
Niska samoocena w praktyce	31
II. KONIEC Z AUTODESTRUKCJĄ	43
Samobiczowanie jako forma narcyzmu	47
Wybaczyć sobie (i im)	55
Alfabet samoakceptacji	65
I my, i oni — neuroróżnorodni	73
Ostrożność i rozważa zamiast strachu	85
Nowa ja, ani lepsza, ani gorsza — prawdziwa	95
Przestań milczeć, zacznij szukać	95
Zaplanuj zmiany	96

Zaprzeczaj zaprzeczaniu	99
Bądź asertywna	102
Kontroluj emocje — bądź odporna psychicznie	105
Upór	111
Alternatywy dla perfekcjonizmu	127
Świętowanie życia	145