
Spis treści

Dlaczego wystarczająco to więcej niż dość?	5
--	---

ROZDZIAŁ 1

Źródła niewystarczalności — skąd to się bierze?	11
Społeczne i kulturowe narracje	13
Presja perfekcji — dlaczego chcemy „więcej”?	18
Wpływ rodziny i środowiska na nasze poczucie wartości	24

ROZDZIAŁ 2

Sabotażystki w naszej głowie	29
Krytyczny głos wewnętrzny — jak go rozpoznać i uciszyć	31
Porównywanie się do innych — droga donikąd	34
Syndrom oszustki — jak przestać kwestionować swoje sukcesy?	39

ROZDZIAŁ 3

Życie zgodne z wartościami — jak osiągać swoje Everesty	45
Czym są Twoje wartości i jak je odkryć	47
Wyznaczanie celów w zgodzie z tym, co dla Ciebie ważne	51
Sukces na własnych zasadach — droga na Twój Everest	58

ROZDZIAŁ 4

Odbuduj swoją wewnętrzną siłę	65
Samoakceptacja i wdzięczność	67
Odważ się być sobą — autentyczność jako klucz do spełnienia	70
Jak przestać czekać na aprobatę innych?	74

ROZDZIAŁ 5

Droga do bycia DOŚĆ — praktyczne narzędzia i ćwiczenia _____ 81

Codzienne rytuały wzmacniające poczucie własnej wartości _____ 83

Ćwiczenia z programu mentoringowego „Jesteś wystarczająca” _____ 87

Budowanie afirmacji i dialog z samą sobą _____ 99

ROZDZIAŁ 6

Przekraczanie ograniczeń —

Twoja historia może inspirować _____ 103

Historie kobiet, które znalazły w sobie wystarczalność _____ 105

Lekcje z programu „Jesteś wystarczająca” _____ 121

ROZDZIAŁ 7

Mentoring i wsparcie — dlaczego nie musisz iść sama _____ 125

Znaczenie wspólnoty, sieci wsparcia i programów rozwojowych _____ 127

Jak znaleźć mentorkę lub zostać mentorką _____ 131

ZAKOŃCZENIE

Wystarczająca na każdej drodze życia _____ 139

Bycie wystarczającą to proces — świętuj każdy krok _____ 141

Twój manifest wystarczającej kobiety _____ 144