

Spis treści

Wprowadzenie

Dziesięć przykazań poczucia własnej wartości

- I. Bądź z siebie dumna
- II. Ustalaj granice
- III. Bądź dla siebie wyrozumiała
- IV. Nie miej wciąż wyrzutów sumienia
- V. Przyjmij odpowiedzialność za swoje życie
- VI. Nie bierz wszystkiego do siebie
- VII. Jasno i wyraźnie wyrażaj swoje przekonania
- VIII. Zaakceptuj siebie z mocnymi i słabymi stronami
- IX. Nie stawaj sama sobie na drodze do sukcesu
- X. Zrób coś dobrego także dla samej siebie

Zakończenie

Literatura