

# OBSAH

HODNÁ OD KOLÉBKY AŽ DO HROBU	5
Prizpůsobování - strategie s těžkými následky	8
VELKÝ PODVOD	15
<b>Každodenní pasti našeho myšlení</b>	15
Plané výmluvy	15
Ženy nevědí, co chtějí?	16
Jsou ženy něžné pohlaví?	19
Jsou ženy skutečně slabé?	24
Musí být ženy stále krásné?	26
Jsou silné ženy nutně osamělé?	28
Musí být ženy matkami?	29
Potřebují ženy muže?	30
Neumím se sama o sebe postarat	33
<b>Myšlenkové pasti v povolání</b>	38
Ochota bývá odměněna	38
Musím dělat, co se ode mě čeká	41
Jenom ten, kdo je vyčerpaný, něco dokázal	43
<b>Strach z moci</b>	45
Moc znamená samotu?	46
S vlastními nápady se drž zpátky!	49
Dosáhla cíle, a přece prohrála	50
Moc znamená vykořisťování?	52

Moc kazí charakter?	52
Hlavně nepřebírat odpovědnost!	53
Velká zvířata koušou?	54
Smějí se využívat známosti?	55
Ženy tahají za nitky v pozadí?	56
Znamená udržení moci neustálý boj?	57
Hodné holky nekonkurují!	58
Jsou tituly světská sláva, polní tráva?	59
Rizika se musíme vyvarovat?	60
Moc dělá lidi neoblíbenými?	62
Kdo se povyšuje, bývá ponížen?	64
Ženy musí sloužit i jako nadřizené?	66
<b>Strategie</b>	68
Objevte svou cenu!	68
Uznávejte své výkony!	69
Dbejte na své potřeby!	69
Delegujte úkoly!	70
Říkejte ne!	73
Splněná očekávání	75
Naučená bezmoc	80
Prohrabejte se vzpomínkami	81
Taková jsem a taková musím zůstat	83
Deprese jako reakce na bezmoc	89
<b>Bezmocný úsměv</b>	91
Ponížená řeč těla	91
<b>VĚČNÝ ÚSMĚV</b>	109
Zrazujeme se svým úsměvem?	109
Mentalita Mony Lisy	114
Jsem už v pasti?	116
Falešná úniková cesta z pasti Mony Lisy	119
Pasti ve vztazích	124
Past porozumění	125
Past pomocnice	132
Past oběti	136
Past skromnosti	140
Past soucitu	144

KROTKÁ ŽENA	147
Ženy potřebují spolubojovnice	147
Ženy se vzájemně blokují	148
Jak žena pozná své podřízené chování	149
Podvědomá sabotáž sebe samé	151
Krátkodobý užitek podřízenosti	152
Dlouhá cesta sebespoutání	153
Rané kořeny	155
Zdánlivá užitečnost předsudků	163
Formy podřízenosti	164
Ženy se samy dělají závislými	165
Ženské zřikání	167
ZLOBIVÉ HOLKY SE DOSTANOU, KAM CHTĚJÍ	178