

# Obsah

<b>Předmluva: Jsem žena, která mluví pravdu</b> .....	9
<b>Poděkování</b> .....	23
<b>Úvod: Jak se příliv mění v odliv</b> .....	27

## ČÁST I:

### **Dopřejte si upřímný pohled na svůj uspěchaný život**

1. Šampaňské utrpení .....	39
2. Učiňte vnitřní mír svou hlavní prioritou .....	43
3. Uvolněte se .....	46

## ČÁST II.

### **Emocionální svoboda**

4. Stanovení hranic: O vyšinuté sestře a kouzelné kmotře .....	53
5. Podstata statečnosti .....	58
6. Naslouchání uspěchanosti .....	63
7. Ženy a stres: Jak pečujeme a jak se přátelíme .....	66
8. Mateřský pocit viny a jiné pocity provinění .....	71
9. Matky a dcery: Odpuštění a pocta .....	79
10. Bytí a dělán: Jak zviditelnit lásku .....	85

## ČÁST III:

### **Návrat k sobě samé**

11. Ztráty a nálezy .....	95
12. Plné vědomí: Světla jsou rozsvícená a někdo je doma .....	99
13. Meditace a vnitřní mír .....	104
14. Přechody: Pustit se a následovat znamení .....	110

**ČÁST IV: Probudte se a uskutečňte to:  
nezbytné praktické záležitosti**

15. Nespavost v Americe ..... 119  
16. Jste na vyhoření? ..... 124  
17. Opravdu potřebujete tu ještěrku?  
Dosažení finanční svobody ..... 130  
18. Pracovat v mužském světě:  
Kdybychom všechny odešly, tak co potom? ..... 136  
19. Sendvičová generace:  
Pečujme o sebe, zatímco pečujeme o druhé ..... 144  
20. Jeho a její manželství: Co vadí ženám? ..... 151

**ČÁST V:**

**Jádro věci**

21. Přirovnání: Co ženy chtějí? ..... 161  
22. Pavučina, která drží svět pohromadě ..... 166  
23. Ranní modlitba ..... 171

- Doslov: Sestry souputnice** ..... 173  
**O autorce** ..... 175