

ПОВНИЙ ЗМІСТ

Про авторок	17
Подяки	19
Передмова	21
Вступ	23
Важливі факти про СДУГ, щоб не заплутатись	23
Так, тепер це називають СДУГ	23
СДУГ і виконавчі функції	24
А якщо у мене не діагностували СДУГ, але мені здається, що він у мене є?	26
Чи я приречена?	26
Узагальнені образи	26

Розділ I. СМІЛИВІСТЬ

Глава 1. Ласкаво просимо до клубу	29
<i>Змінюємо світ на краще</i>	
Разом — краще	30
Новий підхід до лікування СДУГ	31
Справжня “радикальна” мета лікування	32
“Виправляти” потрібно тільки поведінку неслухняних собак і погані оцінки	34
Що поганого в тому, щоб бути “не такою, як усі”?	35
Звідки беруться уявлення про відмінності	39
Прийняття СДУГ	40
Резюме	43
Глава 2. Рішучий початок	44
<i>Розуміння того, як ваша самооцінка пов’язана з труднощами</i>	
Розмежування ідентичності та труднощів	44
Сміливість вижити: існування до появи усвідомлення	45
Усвідомлення власних переконань	47
Що ви насправді думаєте про себе?	47

Повний зміст	7
Тріада вашої ідентичності	49
Глибинне “я”	50
Ставлення до власного мозку	50
Сприйняття навколишнього світу	50
Як виникає плутанина	51
Ментальна дилема 1. Цикл сорому	51
Ментальна дилема 2. Цикл ізоляції й приховування	52
Резюме	54
Глава 3. Варто знати	55
<i>Джерела шкідливих наративів про “відмінність”</i>	
Приховані відмінності та інтерналізовані зауваження	56
Безпосередні зауваження	56
Сторонні зауваження	59
Очевидні зауваження	62
Вивчені зауваження	65
Резюме	69
Глава 4. Самовизнання	70
<i>Неписані правила для жінок, які приховують свою ідентичність</i>	
Причини й наслідки приховування	70
Форми приховування	73
Чому жінки приховуються: гендерні аспекти СДУГ	78
Ролі та правила	78
На перетині гендеру й СДУГ	79
Як навчитися порушувати правила	80
Ламаємо шаблони	83
Передбачувані наслідки порушення очікувань	84
Резюме	87

Розділ II. ЯСКРАВІСТЬ

Глава 5. Шлях до яскравості	91
<i>Широкі можливості</i>	
Дослідження нових перспектив	92
Згадуємо мрії та надії минулого	92
Мрії чотирьох типів	93

Пробудження і відродження мрій	100
Простір, щоб пригадати або відродити мрію	100
Час, щоб пригадати або відродити мрію	101
Відстежування зв'язків	102
Резюме	106
Глава 6. Відновлення цілісності	107
<i>Автентичне бачення</i>	
Перехід до цілісності	108
Відтворення загальної картини	109
Свій шлях до майбутнього	111
Особиста місія, що визначається цінностями	112
Створення образу майбутнього	114
Змінюватися складно	117
Усвідомлення власного опору	117
Скидання внутрішніх налаштувань	120
Резюме	122
Глава 7. Саморозкриття	123
<i>Спокійне реагування на те, що вас помічають, чують і знають</i>	
Розкриття	123
Декларація незалежності жінок зі СДУГ	124
Розкриття стосунків	125
Розкриття сильних сторін	126
Розкриття сили слова	127
Розкриття мрій	128
Розкриття особистого простору	129
Розкриття почуття власної гідності	131
Розкриття підтримки	132
Проміжний крок: визначення меж зони комфорту	133
Як знайти золоту середину	133
Ви здатні на це	134
Окреслення меж	136
Зони комфорту, специфічні для СДУГ	136
Резюме	138

Розділ III. РІШУЧІСТЬ

Глава 8. Вихід на авансцену	141
<i>Привертаємо увагу</i>	
В центрі уваги	141
Ви гідні місця за спільним столом	142
Але чому це так складно?	142
Три способи залишатись в центрі уваги	144
Менше пристосовуватися до інших	145
Говорити гучніше	146
Ставати помітнішою	151
Відкрийтеся: дозвольте встановити з вами зв'язок	153
Турбота про інших та її вплив	154
Резюме	155
Глава 9. Залишайтеся справжніми	156
<i>Як підтримувати автентичність</i>	
Усвідомлена автентичність	157
Спостереження	157
Ознаки неавтентичності	158
Ознаки автентичності	160
Прийняття рішення	163
Показати себе	164
Техніка усвідомленого відкриття	164
Не відкриватись іншим — теж свідома позиція	166
Збираємо все до купи	167
Резюме	169
Глава 10. Створення реального плану дій	170
<i>Як зробити СДУГ і унікальне самосприйняття частиною повноцінного життя</i>	
Процвітати зі СДУГ: звертайтеся до цієї глави, коли застрягнете	171
Як оцінити, що це працює	171
Налаштуйте свою “оптику”	173
Будьте креативною	174
Підтримка: найнеобхідніше	175
Ліки	176

Зміни в навколишньому середовищі	177
Повернення балансу	177
Стратегії	178
Допомога в керуванні фінансами	179
Стратегії впевненого спілкування для жінок зі СДУГ	180
Я знаю, що неорганізована. А ви?	180
Тільки факти, без приниження	181
“І” замість “але”	181
Коли накриває: зробіть паузу, щоб заспокоїтись	181
Допомога інших	182
Сильні сторони	183
Сильна жінка зі СДУГ	183
Резюме	187
Післямова	188
Література	191