

Índice

Prólogo.....	11
Nota a nuestras lectoras.....	15

Primera parte. Más valiente

1	Bienvenida a la tribu	
	Reivindica un mundo de diferencias	23
2	Empieza con valentía	
	Sé consciente de que tu autoestima está enredada en la	
	maraña de tus dificultades	47
3	Atrévete a descubrir	
	Averigua de dónde vienen los mensajes dañinos sobre	
	las diferencias	67
4	Comprende por qué te escondes	
	Investiga las reglas tácitas que imponen cómo debemos	
	comportarnos las mujeres	93

Segunda parte. Más brillante

5	Ajusta el brillo	
	Juega con las posibilidades.....	127
6	Restaura la plenitud	
	Avanza hacia una visión auténtica	157
7	Brilla tal como eres	
	Déjate ver, oír y conocer	187

Tercera parte. Más audaz

8	Sé la protagonista de tu vida	
	Siéntete cómoda siendo el centro de atención.....	219
9	Sé tú misma	
	Empieza a ser activamente auténtica	243
10	Crea un verdadero plan de acción	
	Integra el TDAH en un nuevo concepto de ti misma	
	y vive a tu manera.....	267
	Carta final	297
	Agradecimientos	303
	Referencias	306
	Sobre las autoras	309