Indice

Prefacio y agradecimientos 11

PRIMERA PARTE:
El problema de la bondad

1. El Código Femenino de la Bondad 21
2. Vivir el Código
   Los criterios de bondad en las mujeres . . . 36
3. Vivir de acuerdo con el Código
   El modo femenino de hacer el bien 64
4. Si soy tan buena, ¿por qué me siento tan mal?
   La vergüenza básica femenina 82
5. El alto costo de la bondad 111

SEGUNDA PARTE:
Liberarse

6. La bondad que lleva a sentirse bien
   El nuevo Codigo del Equilibrio 141

7. Bondad igual a responsabilidad
Cambiemos la ecuación 168
8. Del pasado al presente
Descifrando las reglas de la bondad 203
9. Ellen y Brad
Cómo modificar el equilibrio 228
10. Aplicación de los principios del cambio . . 249

TERCERA PARTE:
El poder del cambio

11. Cuestiones más profundas
Las mujeres y los hombres; Las mujeres y las mujeres; Las mujeres y el trabajo 279
12. Buenas madres, buenas hijas 351
13. De la bondad a la plenitud
Los niveles más profundos del cambio . . . 351

Preguntas que hacen las mujeres acerca de cómo dejar de ser demasiado buenas 377