

Obsah

Co znamená „věřit si“	11
Co je potřeba, aby si člověk začal věřit	14
Jak nejlépe využít tuhle knížku	14
Jak získat vnitřní sílu a používat ji	18
Nauč se odpovědnosti	19
Odpovědnost za vlastní chování	20
Odpovědnost za vlastní pocity	25
Vědomé rozhodování	26
Očekávání a skutečnost	28
Poznej sebe sama	31
Pojmenuj svoje pocity	32
Vytvoř si slovník pocitů	35
Smíšené pocity	49
Mluv o svých pocitech	55
Mluv o svých snech do budoucna	55
Mluv o svých potřebách	59
Stůj si za svými pocity, sny a potřebami	67
Každý problém v duchu prober	69
Když jsou city příliš silné, aby se daly zvládnout: Velké úniky	71
Jak se vypořádat s prudkými city	74

Získej a používej sílu ve vztazích i v životě	82
Dva druhy síly	83
Síla ve vztazích	85
Jak překonat nesmělost	90
Jak se vypořádat se šikanou	92
Síla ve tvém životě	94
Jak žít šťastně až do smrti	95
Vytvoř si seznam štěstí	96
Jak si vypěstovat zdravé sebevědomí	100
Test sebevědomí	101
Co sebevědomí doopravdy znamená	104
10 důvodů, proč potřebuješ sebevědomí	105
Jak si vypěstovat sebevědomí	106
Pořid' si seznam svých úspěchů	106
Používej povzbudivou samomluvu	109
Pobývej často s lidmi, kteří tě mají rádi	109
Dělej něco pro ostatní	110
16 jasných známek zdravého sebevědomí	111
Co dělat, když se sebevědomí vytrácí	112
Sebevědomí: co dělat a co ne	112
Šest prospěšných věcí, které pro sebe můžeš udělat	114
Dokážeš si začít věřit	116