

Obsah

OSOBNÍ ZAPOJENÍ AUTORKY	9
ÚVOD	11
1. CO JE SROVNÁVÁNÍ	13
<i>Definice srovnávání</i>	13
<i>Co když lepší nejsme!?</i>	16
<i>Ze srovnávání nikdy nevyjdeme dobře</i>	16
<i>Nesrovnáváme se pořádně</i>	16
<i>Mnozí lidé lžou</i>	18
2. PROČ SE SROVNÁVÁME?	20
<i>Proč nemůžeme být lepší než ostatní?</i>	22
<i>Jsmo individuality!</i>	22
<i>Každý máme něco</i>	24
3. JAK NAJÍT „SPRÁVNÉ“ ŘEŠENÍ?	27
<i>Udělám to jako kamarádka</i>	28
<i>Obecně platné řešení neexistuje!</i>	28
<i>Jednou už to fungovalo, tak to určitě zabere i podruhé</i>	29
4. SOCIÁLNÍ SÍŤE – MŮŽOU ZA NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ?	32
<i>To, co vidíme, náš mozek považuje za realitu</i>	34
<i>Jejich život je jejich a náš je zase náš</i>	36
<i>Každého uspokojí něco jiného</i>	37

5. OPRAVDU CHCI TO, CO MAJÍ DRUZÍ?	39
<i>Kolik nás to bude stát?</i>	39
<i>Hodnotu věcí nelze měřit objektivně</i>	40
<i>Kyselé hrozny</i>	41
<i>„V pohodě, to zvládnou“</i>	42
6. SROVNÁVÁNÍ SE S IDEÁLEM	45
<i>Umím, nebo neumím vařit?</i>	45
<i>Mluvím, či nemluvím anglicky?</i>	46
6.1 Ideál štíhlosti	47
<i>Ustát si, že jsem jiná</i>	48
6.2 Ideál v sexu	50
<i>Pomoc, nemáme to jako ostatní!</i>	50
<i>Je to, jak by mělo – a vůbec mi to nevyhovuje!</i>	52
7. JAK SROVNÁVÁNÍM UBLIŽUJEME	54
<i>Jen ten úsměv je trochu nakyslý</i>	55
<i>Chci být nejlepší</i>	56
<i>Až budu nejlepší, tak... Co vlastně?</i>	57
<i>Jen nevinný vtípek?</i>	58
8. BUĎTE JAKO ONI A... BUDETE ŠŤASTNÍ?	60
<i>Jak to mám udělat správně?</i>	61
<i>Obecné „správně“ je smyšlené</i>	63
<i>Každý jsme jiný</i>	64
9. ŽENSKÉ A MUŽSKÉ ROLE	65
<i>Co je správná žena – správný muž</i>	67
<i>Nejsme sami sebou, hrajeme roli</i>	69

10. PŘIPADÁM SI MÉNĚCENNÁ...	71
<i>Nejsem podle tabulek, jsem méněcenná...</i>	72
<i>Skoč z okna!</i>	73
<i>„Měl bys“ / „Měla bys“</i>	74
<i>Proč nás „měl bys“ / „měla bys“ dokážou nahlodat?</i>	75
<i>Co použít místo „měl bys“ / „měla bys“?</i>	76
11. NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ	78
<i>Čím větší požadavky, tím nižší sebevědomí</i>	80
<i>Představy o tom, jací máme být</i>	80
<i>Požadavky okolí</i>	80
<i>Naše vlastní cíle</i>	82
<i>Nic není hned</i>	82
<i>Neúspěch je normální</i>	84
<i>Nemám na to buňky</i>	86
<i>Bylo by to skutečně zábavné, kdyby to šlo „samo“?</i>	86
<i>Jak své sebevědomí zvýšit</i>	87
12. SOUTĚŽENÍ A SROVNÁVÁNÍ V PARTNERSTVÍ	89
12.1 Výběr partnera	89
<i>Chci být stále šťastná...</i>	93
<i>Opravdu je štěstí cílem?</i>	94
12.2 Srovnávání se s partnerem	97
12.3 Srovnávání v sexu	100
13. VLIV RODINY NA SROVNÁVÁNÍ	103
<i>Rodina a individualita</i>	103
<i>Jak víte, co je pro druhé nejlepší?</i>	103
<i>Tohle nikdy nebudu dělat!</i>	106
<i>Jak přestat své děti srovnávat s jinými dětmi</i>	107

14. SOUTĚŽ O LÁSKU RODIČŮ	110
15. „VÝHODY“ SROVNÁVÁNÍ	112
<i>Ostatní jsou na tom hůře, tak nic nemusím</i>	112
<i>Hra na neschopného</i>	114
16. KLÍČEM KE SPOKOJENOSTI JE SUBJEKTIVITA	116
<i>Vyhodnocujte svůj život subjektivně</i>	117
<i>Snaha o objektivitu nás nutí se srovnávat</i>	117
<i>Udělejte si svůj názor!</i>	118
17. KDY JE SROVNÁVÁNÍ UŽITEČNÉ	121
<i>Na co máme talent?</i>	121
<i>Co mě u druhého nadchne, může být mým motorem</i>	122
<i>Nesnažte se své touhy umlčet</i>	123
<i>Proč se bojíme změn?</i>	125
<i>Nenáviděné „já nevím“</i>	126
18. JAK SE SROVNÁVÁNÍM PŘESTAT	128
ZÁVĚR	133
PODĚKOVÁNÍ	134
O AUTORCE	135
ČTENÁŘI O KNIZE	136