

# Obsah

ÚVOD		
	Jak pracovat s touto knihou	10
KAPITOLA PRVNÍ		
	Co když někdo zjistí, kdo doopravdy jsem?	15
KAPITOLA DRUHÁ		
	Mám strach stanovovat si cíle	37
KAPITOLA TŘETÍ		
	Nevěřím, že mohu uspět	53
KAPITOLA ČTVRTÁ		
	Nechci působit arogantně	75
KAPITOLA PÁTÁ		
	Neprosím nikoho o pomoc	89
KAPITOLA ŠESTÁ		
	Mám strach říkat ne	107

KAPITOLA SEDMÁ

Mluvení na veřejnosti mi nahání hrůzu 127

KAPITOLA OSMÁ

Nerad lidem telefonuji 147

KAPITOLA DEVÁTÁ

Nechci vypadat hloupě 167

KAPITOLA DESÁTÁ

Neustále mi vrtá hlavou, co si lidé myslí 183

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Bojím se říct si o to, co chci 203

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Nemohu si vzít volno 221

Poděkování 239