

## OBSAH

Předmluva . . . . . 7

### PRVNÍ KAPITOLA

Co je „pravé“ a co „nepravé“ sebevědomí . . . . . 9  
Strach ze sebe sama . . . . . 14  
Strach z druhých lidí . . . . . 23  
Je slabé sebevědomí vrozené? . . . . . 26

### DRUHÁ KAPITOLA

Příčiny slabého sebevědomí . . . . . 29  
Výchova, která potlačuje . . . . . 30  
Nesvobodná sexualita . . . . . 33  
Společenská struktura a znečištění duše . . . . . 35  
Omezený vývoj . . . . . 38  
Frustrace v jednání s lidmi . . . . . 40

### TŘETÍ KAPITOLA

Analýza komplexů méněcennosti . . . . . 50  
Kompenzace pocitů méněcennosti . . . . . 51  
Jak na pocity méněcennosti reaguje tělo . . . . . 53

### ČTVRTÁ KAPITOLA

Analyzujte svou situaci . . . . . 58  
Jste duševně labilní? . . . . . 62  
Jste extravert nebo introvert? . . . . . 63  
Jste bázlivý(á) . . . . . 66

### PÁTÁ KAPITOLA

Přehled psychotherapeutických metod . . . . . 72  
Autosugesce a autogenní trénink . . . . . 74  
Psychoanalýza . . . . . 77  
Terapie rozhovorem . . . . . 82

Skupinová terapie . . . . .	84
Terapie chování . . . . .	88
Kdy potřebujete psychoterapeuta? . . . . .	91

## ŠESTÁ KAPITOLA

Program pro větší sebejistotu . . . . .	94
Deník problémů . . . . .	94

## SEDMÁ KAPITOLA

Trénink vědomí . . . . .	100
Osvobození schopnosti milovat . . . . .	101
Realizujte své další schopnosti . . . . .	112
Sebejistota a životní cíle . . . . .	115
Poslouchejte své city . . . . .	117
Jak rozvinete svou osobnost . . . . .	120
Úlohy k zamyšlení . . . . .	122

<i>Malý lexikon odborných výrazů</i> . . . . .	128
--	-----

Analýzujte svou situaci . . . . .	58
Jste duševně labilní? . . . . .	62
Jste extravert nebo introvert? . . . . .	63
Jste bažlivý(a) . . . . .	66

Přehled psychologických metod . . . . .	72
Autosuggescie a autogenní trénink . . . . .	74
Psychomanážíza . . . . .	77
Terapie rozhovorem . . . . .	82