



# OBSAH

<b>ÚVOD – PROČ A JAK ČÍST TUTO KNÍŽKU?</b>	<b>9</b>
Pro koho je tato knížka určena	10
Nízká sebedůvěra může mít různé důsledky	12
Pro koho je tato knížka určena až poté, co vyřeší jiné důležitější problémy	13
Jak číst tuto knížku	14
<b>PRVNÍ ČÁST</b> <b>CO JE TO MALÁ SEBEDŮVĚRA</b>	
<b>I. JAK SE MALÁ SEBEDŮVĚRA PROJEVUJE</b>	<b>19</b>
Důsledky malé sebedůvěry	20
<i>Esence nízkého sebevědomí a malé sebedůvěry – naše hluboká přesvědčení o sobě</i>	20
<i>Vliv malé sebedůvěry na člověka</i>	21
<i>Vliv malé sebedůvěry na běžný život</i>	25
Sebepojetí	27
<b>II. JAK MALÁ SEBEDŮVĚRA VZNIKÁ</b>	<b>28</b>
Zážitky související s rozvojem malé sebedůvěry	30
<i>Časté nebo systematické trestání, odmítání nebo zneužívání</i>	31
<i>Nadměrné rodičovské standardy, které dítě nemůže dosáhnout</i>	35
<i>Nedostatečná sebedůvěra jako rodičovský vzor</i>	38
<i>Konflikty rodičů mezi sebou</i>	39
<i>Nadměrné standardy skupiny vrstevníků nebo sourozenců</i>	43
<i>Terč vybití stresu druhé osoby</i>	44
<i>Příslušnost do rodiny, sociální skupiny nebo rasy, která je většinou společností značkována nebo podceňována</i>	45
<i>Chybění „dobrých zážitků“</i>	46
<i>„Nepatřit“ do rodiny</i>	50
<i>„Nepatřit“ ve škole</i>	50
<i>Vleklé problémy v blízkých vztazích</i>	51
<i>Ponižování v práci, dlouhodobý pracovní stres</i>	53
<i>Traumatické zážitky</i>	55
Most mezi minulostí a současností – kognitivní schémata	57
<i>Pohled na sebe – jádrová kognitivní schémata</i>	57
<i>Posuny v myšlení – kognitivní omyly</i>	59
<i>Podmíněná pravidla pro život</i>	64
<b>III. CO MALOU SEBEDŮVĚRU UDRŽUJE</b>	<b>70</b>
Spuštění bludného kruhu – narušení nebo nesplnění podmíněných pravidel	71
Reakce na ohrožení – negativní předpověď	74



Vliv negativní předpovědi na emocionální stav a tělesné příznaky . . . . .	76
<i>Reakce „boj nebo útěk“</i> . . . . .	78
Vliv negativní předpovědi na chování . . . . .	80
<i>Vyhýbání se problému</i> . . . . .	80
<i>Zabezpečovací manévry</i> . . . . .	82
<i>Zamaskování problému</i> . . . . .	82
<i>Boj</i> . . . . .	83
<i>Narušení výkonu</i> . . . . .	83
<i>Znehodnocení úspěchu</i> . . . . .	84
Potvrzení jádrových schémat . . . . .	84
<i>Metoda padajícího šípů</i> . . . . .	85
Sebekritické myšlenky . . . . .	86
Emoční dopad sebekritického myšlení . . . . .	87
Mapa vlastního bludného kruhu malé sebedůvěry . . . . .	89
<b>IV. FALEŠNÉ SEBEVĚDOMÍ</b> . . . . .	<b>91</b>
Narcistická porucha osobnosti . . . . .	91

## DRUHÁ ČÁST JAK SE DÁ MALÁ SEBEDŮVĚRA PŘEKONAT

<b>V. KOREKCE NEGATIVNÍ PŘEDPOVĚDI</b> . . . . .	<b>97</b>
Situace spouštějící negativní předpovědi . . . . .	99
Jak negativní předpovědi fungují . . . . .	100
<i>Přečeňování pravděpodobnosti, že se něco špatného stane</i> . . . . .	100
<i>Přečeňování důsledků, pokud by k ohrožující situaci došlo</i> . . . . .	101
<i>Podčeňování vlastních schopností situaci řešit</i> . . . . .	102
<i>Podčeňování možné pomoci zvnějšku</i> . . . . .	102
Chování sloužící k obraně . . . . .	103
Jak rozpoznat negativní předpovědi a obranné chování . . . . .	104
Jak testovat negativní předpovědi . . . . .	110
Experimentování s novým chováním . . . . .	113
<b>VI. PŘEKONÁNÍ NADMĚRNÉ SEBEKRITIKY</b> . . . . .	<b>121</b>
Vliv nadměrné sebekritiky . . . . .	122
Proč nadměrná sebekritika více škodí, než pomáhá . . . . .	124
Jak překonat nadměrnou sebekritiku . . . . .	126
<i>Zvýšení vnímavosti pro sebekritické myšlenky</i> . . . . .	126
<i>Testování sebekritických myšlenek</i> . . . . .	130
<b>VII. ZVÝŠENÍ SEBEPŘIJETÍ</b> . . . . .	<b>139</b>
Předsudky o pozitivním smýšlení o sobě . . . . .	140
Zaostřeno na pozitivní kvality . . . . .	141
Uvedení napsaného do reálného života . . . . .	144
Pozitivní poznámkový blok . . . . .	146
Sebeodměňování . . . . .	148



<b>VIII. ZMĚNA PODMÍNĚNÝCH PRAVIDEL . . . . .</b>	<b>151</b>
Odkud podmíněná pravidla pocházejí . . . . .	152
Charakteristiky podmíněných pravidel souvisejících s malou sebedůvěrou	156
Formy maladaptivních podmíněných pravidel . . . . .	159
Vztah podmíněných pravidel a jádrových přesvědčení . . . . .	160
Identifikace podmíněných pravidel . . . . .	161
Zjišťování vlivu podmíněných pravidel na život . . . . .	167
Změna podmíněných pravidel . . . . .	169
<b>IX. ÚPRAVA JÁDROVÝCH PŘESVĚDČENÍ O SOBĚ . . . . .</b>	<b>182</b>
Kde se berou jádrová přesvědčení . . . . .	183
Jak svá schémata kompenzujeme a jak se jim vyhýbáme . . . . .	185
Jak určit jádrová schémata – technika padajícího šípku . . . . .	186
Jak zkoumat svá jádrová přesvědčení . . . . .	189
Jak určit a upevnit alternativní jádrová přesvědčení . . . . .	192
<i>Zkoumání vlastního života ve světle alternativního přesvědčení . . . . .</i>	<i>193</i>
Dopis původci vašich jádrových schémat . . . . .	196
Dopis z druhého břehu . . . . .	200

### TŘETÍ ČÁST PROTISTRESOVÝ PROGRAM

<b>X. ASERTIVNÍ MINIMUM . . . . .</b>	<b>205</b>
Reakce zpětnou vazbou . . . . .	206
Pozitivní aserce . . . . .	208
Komplimenty . . . . .	210
Umění empatického naslouchání . . . . .	211
Asertivní odmítnutí . . . . .	212
Umění požádat o laskavost . . . . .	213
Reakce na odmítnutí . . . . .	213
Technika otevřených dveří . . . . .	214
Negativní dotazování . . . . .	215
Negativní aserce . . . . .	217
Asertivní obligace . . . . .	218
<b>XI. RELAXACE A MEDITACE . . . . .</b>	<b>219</b>
Relaxace . . . . .	219
<i>Jak nacvičovat relaxaci . . . . .</i>	<i>223</i>
<i>Progresivní relaxace . . . . .</i>	<i>223</i>
<i>Zkrácená progresivní relaxace . . . . .</i>	<i>224</i>
<i>Podmíněná relaxace . . . . .</i>	<i>225</i>
<i>Rychlá relaxace . . . . .</i>	<i>225</i>
<i>Aplikovaná relaxace . . . . .</i>	<i>226</i>
Snímek těla . . . . .	226
Meditace . . . . .	228
<i>Jak meditovat . . . . .</i>	<i>228</i>
<i>Různé styly meditace . . . . .</i>	<i>229</i>



<b>XII. PŘÍJEMNÉ AKTIVITY</b> . . . . .	<b>234</b>
<b>XIII. PLÁNOVÁNÍ ČASU</b> . . . . .	<b>238</b>
Plánování času jako sebevedení a sebeřízení . . . . .	241
<i>Osobní možnosti a prostředky</i> . . . . .	245
Organizace časového rozvrhu . . . . .	245
<i>Vedení časových záznamů</i> . . . . .	245
<i>Organizace dne</i> . . . . .	245
<i>Pověřování druhých úkoly</i> . . . . .	246
<b>XIV. POTŘEBA SMYSLU</b> . . . . .	<b>247</b>
Sny o sobě, vztazích a cílech . . . . .	247
Hodnoty . . . . .	249
Smysl života . . . . .	250
<b>ZÁVĚR</b> . . . . .	<b>253</b>