



OBSAH

ÚVODEM	7
I. PROČ SE ZBYTEČNĚ PODCEŇUJEME?	9
<i>Mláďí a sebevědomí</i>	10
<i>„Zařazení v kolektivu“</i>	12
Atentáty v rodině?	15
Jak se lidé také brání	17
Z předpokladu realita?	18
Komentované rozhovory: Kde se stala chyba?	20
<i>Kauza zamilované ženy</i>	20
<i>Kauza zamilovaného muže</i>	23
<i>Kauza „panenky v koutě“</i>	28
<i>Kauza „zdánlivě dominantní ženy“</i>	32
<i>Kauza „zlé samoty“</i>	34
<i>Kauza sebevědomí a žárlivosti</i>	38
<i>Kauza „...ale muži to také nemají lehké!“</i>	41
<i>Kauza „Jsme opravdu odpovědní za svoji růži?“</i>	45
<i>Kauza „co tě nezabije, to tě posílí“</i>	47
II. JAKÉ MÁTE PODMÍNKY PRO ROZVOJ SEBEVĚDOMÍ? 51	
Test: Jaké máte sebevědomí?	52
Test: Máte sílu žít si po svém?	56
Test: „Já a ty“	59
Test: Expresní sebehodnocení	61
Test: Jaký je váš postoj k sobě i k druhým?	62
Test: Zrcadlo, kdo je tady nejsebevědomější?	66
Mix test coby východisko realistického hodnocení	68
Musturbace škodí!	69
<i>Příspěvek z plastické chirurgie</i>	72
Zrcadlo „...poněkud husté, že by snad i hnusné“	74
„Sebe...“ nebývá nebe	76
Se sebevědomím cesta „do nebička, nebo do peklíčka“?	82
<i>Sebevědomí není sobectví</i>	83
<i>Sebevědomí a svědomí</i>	83
Zdravé sebevědomí	84
Neznámé „dys...“ a sebevědomí nula	86



Případ nešťastného fotbalisty	87
Čím více šancí pro všechny, tím větší rozdíly	88
Čert nespí	89
<i>Jante – klasika nejen z Dánska</i>	90
III. SEBEVÝCHOVA NENÍ BIČ	93
Když se nedaří, co se dařit má	94
Pokus o zvládnutí problémů	96
Co vás čeká, když přijдете s prosbou o pomoc?	98
<i>Úvodní rozhovor</i>	98
Relaxace a koncentrace formou autogenního tréninku	104
To nejpodstatnější z asertivity	110
Inspirace transakční analýzou	119
Jaký je váš životní scénář?	121
<i>Test: Jaké máte vlastnosti?</i>	126
Úsporné balíčky	128
<i>Úspory, o nichž nevíme</i>	130
<i>„Komplexní“ úspory přijetím motta života</i>	131
<i>Příkazy autorit</i>	132
Až jednou... to bude svět jako květ!	137
Rady „odporové“ ježibaby	138
Ježibaba v ilegalitě	139
K čemu směřujeme?	141
Nejvyšší čas myslet ekologicky	142
Co dál?	143
IV. MÍSTO ZÁVĚRU	147
MYŠLENKY K ZAMYŠLENÍ	149
PŘEČTĚTE SI	150