

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| Řekli o knize .....  | 7  |
| Poděkování .....   | 11 |
| O autorce .....  | 13 |
| <b>1. S pravdou ven</b> .....  | 15 |
| <b>2. Nejste v tom sami</b> .....  | 21 |
| <b>3. Spřízněné duše</b> .....   | 27 |
| <b>4. Bez úsilí úspěch nepříjde</b> .....  | 45 |
| Budování úspěchu .....   | 46 |
| Pište si deník .....   | 46 |
| Vaše hodnocení dosavadních zkušeností s projevy nebo<br>vystoupeními na veřejnosti ..... | 48 |
| <b>5. Strach ze strachu</b> .....  | 51 |
| Spirála strachu .....  | 53 |
| Uzavřete se svým strachem mír .....  | 56 |
| Bezpečné zázemí .....  | 57 |
| Ukorvení v realitě .....   | 60 |
| Prospěšnost hlubokého dýchání .....  | 61 |
| Hluboké dýchání – první způsob .....   | 62 |
| Hluboké dýchání – druhý způsob .....   | 63 |
| <b>6. O mne tady nejde</b> .....   | 69 |
| <b>7. Povzbudivé názory a vnitřní rozpravy</b> .....                                     | 75 |
| Zbavte se imaginárního strachu .....   | 79 |
| Nové názory a předpoklady .....  | 82 |
| Umlčte kritický vnitřní hlas .....   | 84 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>8. Bystrá mysl a uvolněné tělo</b> .....          | 91  |
| Změna vnímání .....                                  | 92  |
| Mé dřívější představy .....                          | 93  |
| Mé současné představy .....                          | 94  |
| Smysl pro humor .....                                | 96  |
| Posilování sebevědomí .....                          | 98  |
| Přijímání nových rolí .....                          | 101 |
| Pozitivní péče .....                                 | 104 |
| Uvolnění těla .....                                  | 105 |
| Progresivní relaxační technika .....                 | 105 |
| Technika autogenního tréninku .....                  | 106 |
| Vyjadřování emocí .....                              | 107 |
| Volba vhodného jazyka .....                          | 109 |
| <br>   |     |
| <b>9. Přímo ke zdroji</b> .....                      | 115 |
| Pochopení příčin strachu .....                       | 117 |
| Překročení stínu minulosti .....                     | 120 |
| <br>   |     |
| <b>10. Překonávání sebestřednosti a zábran</b> ..... | 127 |
| Vykročte z bezpečné zóny .....                       | 129 |
| Riskujte, že budete považováni za blázna .....       | 130 |
| Odbourejte své zábrany .....                         | 132 |
| <br>   |     |
| <b>11. Vytváření nových příležitostí</b> .....       | 137 |
| Další návštěva účastníků kurzu .....                 | 140 |
| <br>   |     |
| Doslov .....   | 151 |
| Dodatek .....  | 153 |
| Doporučená literatura .....                          | 155 |