

## Obsah

|                           |    |
|---------------------------|----|
| O autorce .....           | 9  |
| Život je road movie... .. | 11 |

### PRVNÍ ČÁST ZEVNITŘ VEN: KÝM CHCETE BÝT?

|   |    |
|---|----|
| Kdo jsou tiší lidé? .....                             | 15 |
| Kde se skrývá vaše osobnost .....                     | 16 |
| Co nám v životě dává pocit štěstí? .....              | 22 |
| Dva druhy štěstí .....                                | 23 |
| Z teorie do skutečného života: Termanova studie ..... | 25 |
| Kdy je život zdařilý? Grantova studie .....           | 26 |
| Stálost a změny .....                                 | 30 |
| Stupně změn .....                                     | 30 |
| Změny po introvertsku .....                           | 36 |
| Základem je vědomí vlastní hodnoty .....              | 42 |
| Budování vědomí vlastní hodnoty .....                 | 43 |

### DRUHÁ ČÁST VAŠE SILNÉ STRÁNKY - VAŠE SVOBODA

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Přednosti a překážky ..... | 53 |
|----------------------------|----|

|   |            |
|---|------------|
| Přehled: silné stránky introvertů .....         | 55         |
| Přehled: překážky introvertů .....              | 55         |
| <b>Obezřetnost .....</b>                        | <b>57</b>  |
| Obezřetně na cestě .....                        | 57         |
| Opatrnost a důvěra .....                        | 58         |
| Stinná stránka: Strach .....                    | 62         |
| <b>Soustředěnost .....</b>                      | <b>69</b>  |
| Soustředěně na cestě .....                      | 71         |
| Stinná stránka: Přehnaný důraz na detaily ..... | 75         |
| <b>Podstata .....</b>                           | <b>80</b>  |
| S podstatou na cestě .....                      | 81         |
| Stinná stránka: Sebezapírání .....              | 85         |
| <b>Naslouchání .....</b>                        | <b>95</b>  |
| S nasloucháním na cestě .....                   | 97         |
| Stinná stránka: Nadměrná stimulace .....        | 100        |
| <b>Klid .....</b>                               | <b>105</b> |
| S klidem na cestě .....                         | 106        |
| Stinná stránka: Pasivita .....                  | 118        |
| <b>Nezávislost .....</b>                        | <b>123</b> |
| S nezávislostí na cestě .....                   | 124        |
| Stinná stránka: Útěk .....                      | 132        |
| <b>Analytické myšlení .....</b>                 | <b>136</b> |
| S analytickým myšlením na cestě .....           | 137        |
| Stinná stránka: Přílišný důraz na rozum .....   | 142        |
| <b>Psaní .....</b>                              | <b>147</b> |
| S psaním na cestě .....                         | 148        |
| Stinná stránka: Vyhýbání se kontaktu .....      | 164        |
| <b>Vytrvalost .....</b>                         | <b>167</b> |
| S vytrvalostí na cestě .....                    | 168        |
| Stinná stránka: Fixace .....                    | 178        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Empatie .....</b>                         | <b>180</b> |
| S empatií na cestě .....                     | 181        |
| Stinná stránka: Vyhýbání se konfliktům ..... | 186        |

### TŘETÍ ČÁST DĚLEJTE TO VĚDOMĚ

|  |            |
|--|------------|
| <b>Zdařilý život .....</b>               | <b>205</b> |
| Přehled toho, co jste se dozvěděli ..... | 205        |
| Ještě něco nám chybí! .....              | 210        |

### PŘÍLOHA

|  |            |
|--|------------|
| <b>Expertky a experti vystupující v této knize .....</b> | <b>213</b> |
| <b>Online zdroje .....</b>                               | <b>217</b> |
| <b>Doporučená literatura .....</b>                       | <b>219</b> |