

---

## Obsah

<b>Zkušenost dnešního člověka se sebou samým</b> .....	5
<b>Sebedůvěra, sebevědomí, sebejistota</b> .....	7
<b>Být bezmocný, být bez moci, být bez možnosti</b> .....	8
<b>I. Rozvíjet vědomí vlastní hodnoty</b> .....	10
1. Budování dobrého pocitu vlastní hodnoty .....	10
2. Obrazy pro nedostačující pocit vlastní hodnoty .....	21
3. Cesty ke zdravému pocitu vlastní hodnoty .....	35
<b>II. Překonávat bezmoc</b> .....	58
1. Pocity bezmoci .....	59
2. Následky pocitu bezmoci .....	66
3. Cesty k zacházení s bezmocí .....	72
A: Lidské cesty .....	72
B: Náboženské cesty .....	79
<b>Shrnutí</b> .....	90