

# Obsah

<b>1. Podstata sebevědomí . . . . .</b>	<b>11</b>
Příčiny a následky nízkého sebevědomí	
Jak pracovat s touto knihou	
Pro terapeuty	
<b>2. Váš patologický vnitřní kritik . . . . .</b>	<b>29</b>
Arzenál příkazů typu „měl bys“	
Odkud se bere váš vnitřní kritik	
Proč nasloucháte svému vnitřnímu kritikovi	
Role posilování vnitřního kritika	
Nepravidelné a nahodilé posilování	
Jak dochází k posilování vašeho vnitřního kritika	
Dopadení vašeho vnitřního kritika	
<b>3. Jak odzbrojit svého vnitřního kritika . . . . .</b>	<b>51</b>
Odhalení cílů a motivů vašeho vnitřního kritika	
Jak začít odporovat svému vnitřnímu kritikovi	
Jak učinit svého vnitřního kritika nepotřebným	
Souhrnný přehled	
<b>4. Jak se naučit přesně posuzovat sebe sama . . . . .</b>	<b>63</b>
Dotazník na zjištění vlastního sebepojetí	
Seznam vašich slabých stránek	
Seznam vašich silných stránek	
Nový popis sebe sama	
Oslavujte své silné stránky	
<b>5. Kognitivní zkreslení . . . . .</b>	<b>82</b>
Druhy kognitivních zkreslení	
Jak napravit své zkreslené způsoby myšlení	

<b>6. Rozpouštění bolestivých myšlenek . . . . .</b>	<b>116</b>
Sledování vašich myšlenek	
Jak nechat odplynout své myšlenky	
Kombinace sledování, označování a propouštění svých myšlenek	
Podstoupení od svého vnitřního kritika	
<b>7. Soucit . . . . .</b>	<b>126</b>
Definice soucitu	
Jak si rozvinout soucitnou mysl	
Soucitná reakce	
Otázka vlastní hodnoty	
Potvrzení vaší hodnoty	
Soucit s druhými lidmi	
Empatie	
<b>8. Příkazy typu „měl bys“ . . . . .</b>	<b>147</b>
Jak se utvářejí naše hodnoty	
Tyranie příkazů „měl bys“	
Zdravé versus nezdravé hodnoty	
Jak příkazy „měl bys“ ovlivňují vaše sebevědomí	
Jak objevit své vnitřní příkazy „měl bys“	
Zpochybnění a přehodnocení vašich příkazů „měl bys“	
Jak se odstříhnout od svých vnitřních příkazů „měl bys“	
Proces nápravy - když mají vaše příkazy „měl bys“ smysl	
<b>9. Jednání v souladu se svými hodnotami . . . . .</b>	<b>179</b>
Jednotlivé oblasti vašeho života	
Jak uvést své hodnoty do praxe během deseti týdnů	
Plán odhodlaných kroků	
<b>10. Jak zacházet se svými chybami . . . . .</b>	<b>193</b>
Přeformulování svých chyb	
Problém uvědomění	
Zodpovědnost	
Limity vašeho uvědomění	
Jak si zvyknout zvyšovat své uvědomění	
Jak zvýšit své uvědomění a včas si uvědomovat možné chyby	

<b>11. Jak reagovat na kritiku . . . . .</b>	<b>210</b>
Mýtus o realitě	
Reakce na kritiku	
Souhrn jednotlivých kroků	
<b>12. Jak požádat o to, co chcete . . . . .</b>	<b>240</b>
Vaše oprávněné potřeby	
Potřeby versus přání	
Vyjádření vašich přání slovy	
Vypracování asertivní žádosti	
Úplná sdělení	
<b>13. Jak si stanovit své cíle a naplánovat si jejich dosažení . . . . .</b>	<b>258</b>
Co si přejete?	
Výběr cílů, na jejichž dosažení budete pracovat	
Výběr cílů, na jejichž dosažení chcete pracovat	
Jak si stanovit svůj cíl co nejkonkrétněji	
Sledování filmu ve vaší představě o tom, jak jste dosáhli svého cíle	
Sepsání konkrétních kroků	
Pevné rozhodnutí se dosáhnout svého cíle	
Překážky při dosahování vašich cílů	
Nedostatečné plánování	
Nedostatečné znalosti	
Špatná organizace času	
Nerealistické cíle	
Strach z neúspěchu	
Strach z úspěchu	
<b>14. Vizualizace . . . . .</b>	<b>285</b>
Proč je vizualizace tak účinná?	
Vizualizační cvičení	
Pravidla pro vytváření si účinných vizualizací ke zvýšení vašeho sebevědomí	
Vizualizace na zvýšení sebevědomí	
Co je třeba vzít v úvahu	
<b>15. Stále ještě nejsem v pořádku . . . . .</b>	<b>311</b>
Specifická zranitelnost a sklony k určitým problémům	
Jak se chráníte před bolestí	

Jak čelit své bolesti	
Jak proplout svou bolestí	
Možnost terapie	
<b>16. Vaše hluboce zakořeněná vnitřní přesvědčení . . . . .</b>	<b>333</b>
Jak rozpoznat svá hluboce zakořeněná vnitřní přesvědčení	
Technika postupného dotazování a analýza témat	
Nová vnitřní přesvědčení	
<b>17. Rozvíjení sebevědomí u dětí . . . . .</b>	<b>351</b>
Mocný vliv rodičů	
Rodiče jako zrcadlo	
Jak opravdově uvidět své dítě	
Naslouchání svému dítěti	
Napomínání svého dítěte	
Disciplína	
Argumenty proti trestání dětí	
Snažte se svým dětem vše usnadnit, aby to mohly dělat správně	
Zapojte své dítě do řešení jeho problémů	
Fakta o životě a jejich důsledky	
Nezávislost	
Rozvíjení sociálních dovedností vašeho dítěte	
Jak se stát svému dítěti vzorem zdravého sebevědomí	
<b>Bibliografie . . . . .</b>	<b>394</b>
<b>O autorech . . . . .</b>	<b>396</b>