

OBSAH

ÚVOD	6
ZJISTĚTE VŠECHNO O SEBEDŮVĚŘE	8
BOJUJTE S NEGATIVNÍMI VLIV	16
PŘEKONEJTE STRACH ZE SELHÁNÍ	26
NAUČTE SE ŘÍCT NE	42
PŘEKONEJTE SEBESABOTÁŽ	58
ZJISTĚTE, JAK TO ZVLÁDAT	70
SOCIÁLNÍ SEBEVĚDOMÍ	78
PROSLOVY A PREZENTACE	90
NEŠŤASTNÉ SROVNÁVÁNÍ	100
ZÍSKEJTE SEBEDŮVĚRU V BĚŽNÝCH SITUACÍCH	112
PROGRAM NA POSÍLENÍ SEBEDŮVĚRY	126
REJSTRÍK	110
PODĚKOVÁNÍ	111