

# OBSAH

<b>O AUTORKÁCH</b> .....	9
OTESTUJTE SE .....	10
<b>PŘEDMLUVA</b> .....	11
<b>ÚVOD</b> .....	13

## 1. ČÁST

<b>PŘÍPRAVA</b> .....	17
-----------------------	----

### 1. KAPITOLA

<b>CO JE SEBEDŮVĚRA</b> .....	19
Začněte u zdroje .....	20
Příčiny nízké sebedůvěry .....	27
Co vám zlepšení sebedůvěry přinese .....	32
Cvičebnice sebedůvěry: Přizpůsobte si ji svým potřebám .....	34
Kolik máte sebedůvěry? .....	35
Shrnutí .....	38

### 2. KAPITOLA

<b>STANOVTE SI CÍLE</b> .....	39
Bez cílů se neobejdeme .....	40
Stanovení cílů .....	46
Nástroje pro vaši cestu .....	51
Shrnutí .....	60

## 2. ČÁST

### **STRATEGIE** ..... 63

#### 3. KAPITOLA

### **CVIČTE SE V PŘIJETÍ** ..... 65

Zpět k vašim cílům ..... 66

Přijměte své silné stránky ..... 68

Přijměte své slabé stránky a nedostatky ..... 71

Odpusťte sami sobě ..... 76

Naučte se soucitu se sebou samými ..... 77

Milujte sebe samé ..... 81

Shrnutí ..... 84

#### 4. KAPITOLA

### **ZKLIDNĚTE SVÉ TĚLO** ..... 86

Zpět k vašim cílům ..... 87

Bdělá pozornost ..... 88

Relaxace ..... 92

Vděčnost ..... 96

Řeč těla ..... 99

Dbejte o své tělesné zdraví ..... 102

Shrnutí ..... 105

#### 5. KAPITOLA

### **ZKROŤTE SVÉ MYŠLENKY** ..... 106

Zpět k vašim cílům ..... 107

Past jménem negativní myšlení ..... 107

6 kroků k rozbití negativních myšlenkových vzorců ..... 112

Vliv myšlenek na naši sebedůvěru ..... 120

Zpět k soucitu se sebou samými ..... 122

Shrnutí ..... 124

## 6. KAPITOLA

<b>PRACUJTE SE SVÝMI VNITŘNÍMI PŘESVĚDČENÍMI</b> .....	126
Zpět k vašim cílům .....	128
Jak rozpoznat svá negativní vnitřní přesvědčení .....	128
Budování nových vnitřních přesvědčení .....	134
Shrnutí .....	141

## 7. KAPITOLA

<b>POSTAVTE SE SVÝM STRACHŮM</b> .....	143
Tváří v tvář strachu .....	144
Naučte se zvládat strach z neúspěchu .....	151
Připravte se na výhru .....	153
Důkladně se připravte .....	157
Budte trpěliví .....	158
Učiňte závazek .....	159
Shrnutí .....	162

## 8. KAPITOLA

<b>CESTA NEKONČÍ</b> .....	164
Setrvejte v přítomnosti .....	165
Shrnutí všech poznatků .....	165
Určete si dlouhodobé cíle .....	166
Překážky patří k životu .....	168

<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A DALŠÍCH ZDROJŮ</b> .....	173
---	-----

<b>PODĚKOVÁNÍ</b> .....	176
-------------------------	-----