

# OBSAH

ÚVOD 6

KROK 1	VŠETKO O SEBAVEDOMÍ	8
KROK 2	ČO ROBIŤ PROTI NEGATÍVNYM VPLYVOM	16
KROK 3	PREKONAJME STRACH Z NEÚSPECHU	24
KROK 4	UMENIE POVEDAŤ „NIE“	42
KROK 5	NEUBLIŽUJTE SI	58
KROK 6	ZVLÁDNITE PROBLÉMY	70
KROK 7	SEBAVEDOMIE V SPOLOČNOSTI	78
KROK 8	VEREJNÉ VYSTÚPENIA A PREZENTÁCIE	90
KROK 9	NEZDRAVÉ POROVNÁVANIE S INÝMI	100
KROK 10	SEBAVEDOMIE V KAŽDODENNOM ŽIVOTE	112
KROK 11	PROGRAM NA UPEVNENIE SEBAVEDOMIA	126

REGISTER 140