

Předmluva	9
Úvod.....	10
Návod k použití k této knihy	11
KAPITOLA 1	
Měníme se v pracovním a běžném životě	13
Aktuálnost tématu	14
Wellness a selfness.....	17
Strach, naděje a změna	18
Riskantní diagnózy	23
Psychoterapie a svépomoc	25
Expertní pomoc a vlastní iniciativa	27
Kouzlo úspěchu	29
Svépomocná změna sebe sama jako umění	30
Změna sebe sama jako proces.....	31
Výsledky vědeckého výzkumu	33
KAPITOLA 2	
Základy svépomocné změny sebe sama	35
Svépomocná změna sebe sama a evoluce.....	37
Motivy ke změně sebe sama.....	38
Sebeaktualizace: Staň se tím, kým jsi!.....	47
Ambivalence: Opravdu chci?.....	50
Intuice: Spontánní jistota.....	52
V jakých směrech se měníme.....	54
Etapy svépomocné změny sebe sama	56
Vnitřní soupeřník.....	59
Objevení sebe sama.....	60
Chvála svéhlavosti	62
Vytáhnout se z bažiny za vlastní cop	64

KAPITOLA 3

Ujasňování, cíle, první kroky	67
Ujasnění vlastních hledisek	67
Vnější a vnitřní svět	74
Cíle změny sebe sama	76
Malé kroky – každý den.....	84
Malé kroky – velký účinek.....	91
Nejpříznivější okamžik.....	95

KAPITOLA 4

Cesty, kterými se měníme – 12 metod	99
Poznej sám sebe!	101
První krok.....	119
Vždy připraveni!	137
Přelstěte sami sebe!	148
Změna perspektivy	157
Přeneste důraz!.....	170
Management citění: Je to možné?.....	179
Otázky mění náš život	191
Odhození balastu.....	201
Pomáháme si nezapomenutelnými sděleními	209
Vnitřní kompas.....	220
Vzhůru k novým břehům.....	225

KAPITOLA 5

Další pomoc při změně sebe sama	237
Zkoumejte svůj potenciál ke změně sebe sama!	237
Aktivujte své zdroje!.....	241
Berte to s humorem	246
Motivujte se!	248
Otevřete se šťastným zážitkům!	249
Začněte u sebe.....	259

KAPITOLA 6

Ohlédnutí, přehled a výhledy	265
Všechno je možné – Je všechno možné?.....	265
Hranice změny vlastní osobnosti.....	269
Je nebezpečné se měnit?	274
Zacházení s odporem	276
Nepříznivé obraty a nezdary.....	284
Mýty o změně sebe sama	292
Změna sebe sama a věk	295
Rovnováha činů a uvolnění	297
Test k tématu svépomocné změny sebe sama	300
Vyhlídky	301
Poděkování.....	307
Literatura.....	308