

Předmluva	9
Úvod: Sebepojetí ve výuce a učení	10
Jak se utváří naše já?	11
Naše já je kompaktní	11
Co můžete udělat pro zlepšení sebepojetí žáků	12
Vytváření otevřeného prostředí plného zájmu	13
Vztah sebepojetí k učení	14
Teorie herních žetonů	14
Poslední slovo o sebepojetí a učení	15
Poznámka pro učitele, jak tuto knihu používat	17
Kdy cvičení používat	17
V jakém pořadí činnosti realizovat	18
Postoj učitele	19
Poznámka pro vychovatele a vedoucí skupin mládeže	20
Část první	
Budování vstřícného prostředí	23
1 Deník	25
2 Takový je příběh mého života!	27
3 Životopisné dotazníky	28
4 Deset otázek	29
5 Koláž mého já	30
6 Hra na jména	31
7 Banka mých hodnot	32
8 Sdílení autobiografií	34
9 Poznávání druhého	35
10 Vzpomínka na úspěch	37
11 Sdílení úspěchů	38
12 Kouzelná skříňka	39
13 Trefy	40
14 Sdílení hodnot	41
15 Linka hrdosti	44
16 Každý den úspěch	45

17	Osobní erb	46
18	Osobní vlajka	48
19	Klubíčko	49
20	Autoportrét	50
21	Symboly úspěchu	51
22	Jaká je moje taška?	52
23	Uvědomovat si pocity	54
24	Monotónní brýle pocitů	56
25	Symboly osobního významu	57
26	Sdílení předmětů	58
26	O skličujícím ponižování...	59
28	Na to můžeš vzít jed...	61
29	Dopis drahému já	62
30	Opakování úvodních otázek	64
31	Přesné naslouchání - obsahu i pocitu	65
32	Školní strategie	67
33	Bojové umění slov	68
34	Pozitivní povzbuzení	71
35	Rychlovky	72

Část druhá

Mé silné stránky

36	MIAS	79
37	List vlastního ocenění	81
38	Bombardování pozitivními vlastnostmi	83
39	Poučení z neúspěchu	85
40	Žák týdne	88
41	Pohřeb pana "Neumětela"	89
42	Přezdívky	91
43	Co se ukrývá za jménem?	93
44	JEDU DO MĚSTA	94
45	Reklama na sebe	95
46	Techniky pozitivního povzbuzování	96

Část třetí

Kdo jsem já

47	Hra otázek	100
48	Hlasování ... a doplňující otázky	101

49	Ideální model	103
50	Jednejte "jako kdyby"	105
51	Šatník s adjektivy	109
52	Kdybych byl	110
53	Kdybych mohl být ...	111
54	Co kdyby	112
55	Býval jsem..., ale teď jsem...	113
56	Dvacet věcí, které rád dělám	114
57	Oko pozorovatele	116
58	Jediný svého druhu	118
59	Kdo je kdo	119
60	Jaký chci dnes být	120
61	Veřejné interview	122
62	Veřejné prohlášení	123
63	Motocyklová fantazie	124

Část čtvrtá

Akceptování vlastního těla	127
64 Miluju tě, nose můj	128
65 Několik her pro tělo	129
66 Fotografie žáků	132
67 Otisky prstů	133
68 Přátelské kladení rukou	134
69 Chůze důvěry	135
70 Otisk těla	136
71 Sedm na cestu	137
72 Miluji sám sebe	138
73 Smyslové uvědomění	140
74 Předpověď počasí	142
75 Proč mám rád sám sebe?	143

Část pátá

Kam jdu?	147
76 Jedenadvacet otázek	149
77 Čtyři kresby	150
78 Branka	151
78a Pokyny pro stanovování cílů	152
79 Mám sen	154

80	Mám sen - aktivní imaginace	155
81	Mám sen - uskutečnění	156
82	Na cestě nebo mimo ni - naváděcí systém	158
83	Za pět let: kvalifikační list	161
84	Zprávy ze společnosti	162
Část šestá		
Jazyk "já"		165
85	Přeformulování škodlivých domněnek	166
86	Slova, která mě vystihují	168
87	Nejsem svůj popis	169
88	Tyranie "měl bych"	170
89	Vědecký jazyk	172
90	Dobrovolníci	173
91	Hon na supa	174
92	Nemůžu... nebudu	175
93	Prosím. Ne! Ano. Ne!	176
94	Neuvěřitelné afirmace	177
95	Identita, spojení a moc	178
Část sedmá		
Vztahy s ostatními		183
96	Rodina	184
97	Jak navazovat přátelství	185
98	"... s láskou"	186
99	Potlesk ve třídě	188
100	Mycí linka	189
101	Masáž rukou	190
102	Úvod do "D. O. T. L."	192
103	Dát na vědomí, co chci	195
Závěrem		197