Obsah

Řekli o knize 6
O autorovi 7
Poděkování 8
Úvod 9

část 1 Sebedůvěra na celý život

1 Sebedůvěra a vy 17
2 Vytvořte si pevné přesvědčení 39
3 Stanovte si cíle při získávání sebedůvěry 65
4 Chovejte se sebejistě 99
5 Sebedůvěra při překonávání neúspěchů 115
6 Využijte všech zdrojů 133
7 Sebedůvěra pro vaši budoucnost 155

část 2 Sebedůvěra pro různé životní situace

8 Sebedůvěra při veřejných projevech a prezentacích 169
9 Sebedůvěra ve společnosti a při domlouvání schůzek 177
10 Sebedůvěra v zaměstnání 185
11 Sebedůvěra při přijímacím pohovoru 191
12 Sebedůvěra při důležitých životních změnách 199