

OBSAH

Prolog	13
Jak si být vědomi své hodnoty	18
Sebeúcta – tu bych potřeboval!	18
Čím se liší sebevědomý člověk od člověka bez sebevědomí?	23
Co způsobuje nízkou sebeúctu?	24
Urážlivost	27
Strach z chyb a špatných rozhodnutí	29
Perfekcionismus	31
Pochyby o vlastních schopnostech	32
Strach z odmítnutí	33
Touha po harmonii a zablokovaný přístup k vlastním potřebám	34
Útok jako obrana: potížísté	36
„Myslím, že toho moc nezmůžu“	39
Pochyby o vlastních právech	41
Pocit viny a studu	43
Rezignace a nedostatek radosti ze života	44
Cizí rozhodnutí	44
Strach ze ztráty kontroly	46
Sebenenávist	47
Strach ze změny	48
Přesto čtěte dál!	49
„Já problém se sebeúctou nemám!“	51

Dopad na mezilidské vztahy neboli:	
Jaké slabé stránky ve skutečnosti mají nejistí lidé	53
Obětní uvažování	55
Nepřejícnost a škodolibost	57
Neupřímnost	59
Komunikace a sebehodnota	62
Zamlčování, obviňování a pasivní odpor	62
Ukvapená sebeobrana	70
Netlač na mě, prosím!	71
Nebezpečí takřka zmizí poté, co si ho přiznáte	75
Silné stránky nejistých lidí	77
Proč jen mám tak malou sebejistotu?	80
Příčiny nízké sebeúcty	80
Máma je milá! Jak vzniká pradůvěra a vazba k někomu	83
Role otce	86
Co dětem prospívá	88
Nejistá vazba	91
Jakou má dneska máma náladu?	
Nejistá ambivalentní vazba	93
Máma je tak chladná! Vyhýbavá vazba	96
Máma mě utlačuje!	96
Mami, víš, co mi můžeš!	97
Máma je zklamaná!	98
Máma je tak ustrašená!	99
Pro mámu jsem vždycky skvělý!	100
Něco navíc: Jsem velkolepý! Narcista	101
Mami, tati, moc vás potřebuji!	107
Opravdu mají prožitky z dětství tak velký vliv?	110
Ani vaši rodiče to neměli jednoduché!	111
Biografické sebevědomí	112
Další příčiny nízké sebeúcty	114
Vnitřní dítě	116

Chci z toho pryč!	118
Tak budu sebevědomější	119
Sebepřijetí	123
Akceptujte svoji nejistotu!	123
Rozdýchejte strach	126
Nestyďte se a žijte!	129
Akceptuje svoje slabé stránky a nezapomínejte na ty silné!	132
Upozornění pro nejisté lidi	136
Vezměte vnitřní dítě do náručí!	138
Napište si dopis	143
Co dělat, když jsem narcista?	146
Epicentrum nízké sebeúcty: Jsem špatný!	151
Radši budu nenávidět sebe než vlastní rodiče	155
Ano, ale...	157
Tenká hranice mezi zodpovědností a trpitelstvím	159
Jsem dobrý!	164
O kouzlu seberegulace	170
Najděte sami sebe!	172
Udělejte si v sobě pořádek	176
Jak sami sebe vnímáte jakožto muže nebo ženu	180
Nejsem hezký!	186
Jak být nejlepší verzí svého Já?	189
Chci být stoprocentně přijímán!	192
Využijte sílu představitosti	194
Distanční cvičení	196
Cvičení k natankování síly	198
Buďte vděční za to, co máte!	205
Mám právo na hezký život!	208
Kráčejte světem s otevřenýma očima!	211
Komunikace	213
Odvažte se být otevření a vezměte život do vlastních rukou!	213

Mluvte!	214
Tak to řeknete nejlépe	219
Mluvte v první osobě	224
Uvědomte si vlastní podíl na situaci	225
Nenechte se zahnat do kouta!	
Jde o argumenty	229
Jsem otevřený, nebo jen věčně nespokojený?	237
Když argumenty nepomáhají	238
A ještě slůvko k pohotovosti	243
Není těžké říct „ne“! Jak se stavět k očekáváním	247
Jak se stavím ke kritice?	251
Vina je vždycky na mé straně!	257
Jak mám vyjadřovat kritiku?	260
Chválit a být chválen	264
Řeč těla: Buďte vzpřímení!	265
Pozor, paparazzi!	268
Zahájení rozhovoru	269
Jednání	272
Převzmete zodpovědnost a jednejte!	272
Rozhodujte se!	277
Stanovujte si realistické cíle!	280
Disciplína a činnost	283
Přehnaná svědomitost	288
Sportujte! Tipy pro lenochy	293
Pocity	296
Strach	298
Agrese	307
Smutek a deprese	315
Stud a ostuda	324
Zábava a radost	328
Aktivujte si systém odměn!	330
Pýcha	335

Jak změníte svůj život – cvičení	338
Zodpovědnost a stavění se do pozice oběti	338
Akceptujte skutečnost	342
Cvičení	346
Když je odpor velký	348
Stínové dítě a dospělé Já	349
Cvičení	351
Přistihněte se a přepněte	352
Jak zlepšit svůj život – test a tipy	354
Introverze a extroverze	354
Test: Jsem extrovert nebo introvert?	355
Extroverti	357
Introverti	361
Epilog	366
Poděkování	371
Literatura	373
Rejstřík	376