

Jaká jsem ..... 4

V této kapitole prozkoumáte , co je pro vás důležité a jaké máte zdroje.

Co je sebevědomí ..... 8

Co je vlastně sebevědomí a jak poznáte, že už ho máte dostatek?

Nízké sebevědomí ..... 12

Podíváte se na příčiny nízkého sebevědomí a na to, jak vás ovlivnilo vaše dětství.

Odložit masku ..... 17

Prozkoumáte, jak se nízké sebevědomí projevuje ve vašem životě.

Vnitřní kritik ..... 21

V této kapitole vyzvete na souboj svého vnitřního kritika.

Čemu o sobě věřím ..... 24

To, čemu o sobě věříte, ovlivňuje vaše sebevědomí a vaše jednání.

Analýza myšlení ..... 26

Trápí vás negativní myšlenky? V tomto cvičení si je zkusíte zanalyzovat.

Černobílé myšlení ..... 29

V tomto cvičení si vyzkoušíte to, čemu říkám "barevné myšlení".



Strach ze selhání ..... 30  
Postavíte se svému strachu ze selhání, který vám brání dosahovat vašich cílů.

Sebepřijetí ..... 34  
Prozkoumáte své slabosti i silné stránky.

Moje malá vítězství ..... 39  
Celý týden budete sledovat svá malá vítězství.

Co mi snižuje sebevědomí ..... 44  
Podíváte se blíže na to, co snižuje vaše sebevědomí.

Jak se sebou mluvím ..... 49  
Není jedno, jak se sebou mluvíte. V tomto cvičení se naučíte to změnit.

Záblesky sebevědomí ..... 54  
Tato kapitola vám pomůže se soustředit na konkrétní záblesky vašeho sebevědomí.

Kus cesty je za námi ..... 56  
Závěrečná rekapitulace, při které si ujasníte, jaký kus cesty jste už ušla.

Kartičky s citáty ..... 58  
Na konci najdete malý dárek na další cestu.