

Obsah

Poděkování	7
Úvod	9

ČÁST PRVNÍ

Nesmělost – co to je	13
1 Jak nesmělosti porozumět	14
2 Osobní svět nesmělých	25
3 Proč ten ostych?	39
4 Rodiče, učitelé a nesmělé děti	54
5 Přátelé, milenci a nesmělí cizinci	72
6 Když se smutek změní v šílenství	89

ČÁST DRUHÁ:

Nesmělost – co s ní dělat?	103
7 Jak porozumět sobě samým	107
8 Jak porozumět vlastní nesmělosti	118
9 Posilování sebeúcty	138
10 Jak rozvíjet sociální dovednosti	151
11 Jak pomáhat druhým překonat nesmělost	169
12 Prevence nesmělosti ve společnosti	185

Literatura všeobecná	199
--------------------------------	-----

Literatura specializovaná	200
-------------------------------------	-----

Poznámky	209
--------------------	-----