

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
1. kapitola	
Sebedůvěra – co je a jak vzniká	13
Jistota a důvěra v budoucnost	15
<i>Vlastní já</i>	16
<i>Důvěra</i>	17
<i>Důvěra v sebe sama</i>	18
<i>Pocit vlastní hodnoty</i>	18
Jak se pozná sebevědomý člověk?	19
<i>Sebejistá řeč těla</i>	19
<i>Respekt při jednání s ostatními</i>	20
<i>Chování v krizových situacích</i>	20
Co získáte: Jak aktivně utvářet svůj život	21
<i>Věřte v úspěch</i>	21
<i>Poradit si sám</i>	23
<i>Přijmout pomoc</i>	23
<i>Vytváření vazeb</i>	23
<i>Když sebedůvěra chybí</i>	23
Neustále na sobě pracovat	24
<i>Situace a zkušenosti</i>	24
<i>Různé oblasti života</i>	25
<i>Budování sebedůvěry nikdy nekončí</i>	25
Nejdůležitější faktory	26
<i>Dětství a způsob výchovy</i>	26
<i>Normy a hodnoty</i>	28
<i>Očekávání spojená se společenskou rolí</i>	30
2. kapitola	
Kde jsou vaše citlivá místa?	33
Jak vnímáte sami sebe?	35
<i>Vnímání nemusí být objektivní</i>	35
<i>Zkreslené vnímání sebe a ostatních</i>	36

<i>Slepá místa</i>	38
<i>Potvrzení sebeobrazu</i>	39
<i>Shoduje se náš sebeobraz s obrazem, jaký o nás má okolí?</i>	41
Jak se vnímáte v porovnání s ostatními?	43
<i>Poměrování s ostatními</i>	43
<i>Závislost na úsudku ostatních</i>	45
Znáte své potřeby?	46
<i>Sounáležitost – jedna ze základních potřeb</i>	47
Znáte své zábrany?	48
<i>Podřízenost a únik</i>	48
<i>Strach ze zahanbení</i>	49
<i>Zvýšená citlivost</i>	49
Znáte svůj strach?	50
<i>Typy strachu</i>	50
<i>Strategie pro zvládnutí strachu</i>	51
<i>Strach a potřeby</i>	51
<i>Strach z odmítnutí</i>	52
<i>Strach ze selhání</i>	53
<i>Ujasněte si, z čeho máte strach</i>	55

3. kapitola

Tréninkové metody pro získání sebedůvěry	59
Kdo jsem?	61
<i>V čem se projevuje identita</i>	61
<i>Sebereflexe</i>	62
<i>Odstranění rozporů</i>	63
Přijmout sebe samého	63
<i>Vnímat slabosti jako silné stránky</i>	63
<i>Přiměřená sebekritika</i>	64
<i>Být realistický a odpovídat sám za sebe</i>	65
Stanovení cílů: Co vlastně chci?	65
<i>Naučit se akceptovat ostatní</i>	67
Umlčet vnitřního kritika	67
<i>Co vám říká vnitřní kritik?</i>	68
<i>Jak s vnitřním kritikem naložit</i>	69
Poznat své vnitřní motivátory	69
<i>Test: Objevte své vnitřní motivátory</i>	70
Řeč těla: Vystupujte sebejistě	73
<i>Změňte řeč těla</i>	74
<i>Hlas a mluvení</i>	75

Fyzické rysy a vzhled	75
<i>Změňte to, co změnit lze</i>	75
<i>Změňte styl oblékání</i>	76
<i>Dobrý pocit – i beze změny</i>	76
Sebevědomá komunikace	76
<i>Vědomí rovnocennosti jako základ rozhovoru</i>	76
<i>Jednoznačná sdělení</i>	77
<i>„Já-sdělení“ a „ty-sdělení“</i>	78
<i>Ptejte se</i>	80
<i>Příčiny chyb v komunikaci</i>	81
<i>Přiměřená kritika</i>	82
<i>Jak se vyrovnat s odmítnutím a kritikou</i>	83
Bojovat sám za sebe	85
<i>Vytyčit hranice</i>	85
<i>Říkat ne</i>	86
<i>Sehnat a přijmout pomoc</i>	87
<i>Zbavit se zbytečné zátěže</i>	88
<i>Negativní reakce na vaši proměnu</i>	89
Milovat, užívat si a být vděčný	89
<i>Naučit se mít rád sám sebe</i>	89
<i>Zůstávejte věrní sami sobě</i>	91
<i>Radost a požitek v každodenním životě</i>	91
<i>To věčné „jednoho dne“</i>	92
<i>Udělejte pro sebe něco příjemného</i>	92
<i>Pocit vděčnosti</i>	93
Doporučená literatura	95
Knihy z edice Poradce pro praxi	97