

# Nesmělý OBSAH

Plachá PŘEDMLUVA . . . . . 6

## Nejisté KAPITOLY

1 SebeKRITIK normalizátor . . . . . 20

2 Pocity a pasti . . . . . 32

3 INTROverze . . . . . 50

4 Vysoká citlivost . . . . . 70

5 Křehké SITUACE . . . . . 86

6 NEmluvení . . . . . 98

7 SLAVNÍ introverti a ZNÁMÉ citlivky . 110

8 Naše vztahy . . . . . 126

9 SAMOTA, TICHO a naše zdroje . . . . . 134

10 Jak na naše DARY . . . . . 152

Zakřiknutý ZÁVĚR . . . . . 166