

Obsah

Místo úvodu	7
Test: Malá osobní inventura	7
Test: Černobílý život	9
1. Dopis čtenářům	13
2. Já nejsem vlk – já jsem vaše maminka aneb Co mi druzí lidé o mně samotném namlouvají a kdo ve skutečnosti jsem?	15
Test: Co je pravdy na předávaných moudrostech	20
Test: Z mamičiny krabičky... ..	22
3. Co můžete čekat?	25
∅ Kvantitativní postupy směřující k vyvolání pocitů nedostačivosti ..	25
∅ Kvalitativní postupy směřující k vyvolání pocitů nedostačivosti ...	27
∅ Degradující komunikace podle obsahu	33
Test: Vzkazy	37
Test: Pozitivně nebo negativně?	39
∅ Za co si můžeme převážně sami	41
Test: Je nejvyšší čas si odpočinout?	43
Test: Jakou máte náladu (a co z toho vyplývá)?	44
4. Blues nejen pro blátem postříkaného chlapce aneb Hry s nastraženou komunikační pastí	49
5. Ach ty pocity... nejen nedostačivosti a méněcennosti	59
Test: Máte dost sebevědomí?	60
Test: Spokojenost se sebou neznamená samolibost	62
6. Bič v nás	65
∅ Co na to individuální psychologie	66
Test: Klíč životní události	72
Test: Vybíráte si rizikový úvěr?	73
7. Mýliti se je lidské	75
Test: Jaké jsou brýle vašeho sebehodnocení?	75
8. Co s tím?	85

Retro místo závěru	99
<i>Test: Můžete být rád...</i> podle L. Bische	100
<i>Test: Jak si vybrat dobrého psychologa</i>	103
Věřte sami sobě a přečtěte si	107