

# Obsah

Úvod .....	11
KAPITOLA I	
<b>Příčiny nesmělosti .....</b>	<b>15</b>
<b>A. Osobní důvody vlastní každému jednotlivci .....</b>	<b>16</b>
Oslabení schopností .....	16
Citovost, přecitlivělost .....	18
Představitivost .....	20
• Nedostatek sebedůvěry .....	21
Nedostatečně procvičovaná vůle .....	23
Špatně vedená výchova .....	24
Nedostatečné procvičování, slabá příprava nebo nedostatek odbornosti .....	24
<b>B. Příčiny plynoucí z našich vztahů s ostatními... ..</b>	<b>25</b>
Chování ostatních .....	25
Nedostatek zkušeností .....	26
<b>... a jak se z toho vyléčit .....</b>	<b>27</b>
Vědomí spřízněnosti všech lidí .....	27
Nutnost být sám sebou .....	28
Sociální chování .....	29
„Zdvořilost srdce“ .....	30
Jeden „trik“ nakonec .....	31
<b>C. Příčiny trémy – materiální detaily .....</b>	<b>32</b>
Způsob oblékání .....	32
• Ovlivnit nás může i prostředí a místo .....	33
Osvětlení .....	34
Přepych .....	35
Výjimečný charakter situace .....	35
Nová situace .....	35
Na závěr .....	36

## KAPITOLA 2

### Jak se naučíme čelit své nesmělosti

#### První týden

<b>Poznej sám sebe!</b> .....	37
Sebepozorování .....	38
Jaký druh nesmělého člověka jste .....	41
Nutnost naučit se rozlišovat v sobě člověka od masky „Poznej sám sebe...“ .....	42
Svůj problém nesmíme drammatizovat. Berme se s humorem! ...	43
Potřeba mít důvěru. Nechme v sobě pracovat ducha! .....	44
Pohled na sebe ze všech stran .....	45
Nutnost přejít od pasivity k aktivitě – buďte sami sobě lékařem! .....	45

## KAPITOLA 3

### Lepší pojmání sebe i okolí

#### Druhý týden

<b>Žijte přítomností „tady a teď“</b> .....	47
Potřeba uvědomit si automatismy .....	48
Rozšiřujeme pozorování od sebe na své okolí .....	49
Nutnost žít přítomností – „tady a teď“ .....	51
Role představitosti .....	52
Neblahá role procesu srovnávání – soupeření .....	53
Užívání klíčových slov .....	55

## KAPITOLA 4

### Sebeovládání

#### Třetí týden

<b>Udělejte to teď!</b> .....	57
Bilance .....	58
Psaní – způsob uvolnění .....	60
Nutnost nenechávat nic na později – reagovat hned! .....	62
Kontrola vlastních emocí a vznětlivosti .....	69
Osvojení chladnokrevného jednání .....	72
Pěstování duchapřítomnosti .....	73
Zvládání trémy .....	75

## KAPITOLA 5

### **Autosugesce**

#### **Čtvrtý týden**

<b>Vyladění na pozitivní vlnu</b> .....	79
Negativní sugesce .....	80
Mechanismy sugesce .....	81
Je třeba ovládat sám sebe .....	83
Provádění autosugesce .....	89
Pozitivní autosugesce .....	97
Negativní sugesce přicházející zevnějšku .....	100
Negativní sugesce pocházející z vašeho nitra .....	103

## KAPITOLA 6

### **Vůle**

#### **Pátý týden**

<b>Neodůvodněný čin</b> .....	109
O důležitosti cvičení .....	110
Potřeba dýchání nosem .....	111
Co je to vůle? .....	113
Cvičení: Neodůvodněný čin .....	115
Vůle a představitivost .....	119
Člověk může být takový, jaký chce .....	121
Praktické využití .....	124

## KAPITOLA 7

### **Nutnost bdít nad svým zdravím a pečovat o svůj vzhled**

#### **Šestý týden**

<b>Jak se dostat do formy</b> .....	125
Přehled o svém zdravotním stavu .....	126
Vhodná strava .....	131
Zdravá životospráva .....	134
Působení zevnějšku a vystupování .....	138
Výraz tváře. Usmívejte se! .....	143
Jak se chovat na veřejnosti .....	144
Oblečení .....	146

## KAPITOLA 8

<b>Umění veřejně vystupovat</b> .....	151
Překonávání strachu a ovládnání své představitosti .....	152
Rozšiřování znalostí .....	154
Slovní projev .....	156
Jak mluvit ve společnosti .....	160
Umění projevu .....	161
Technika vedení skupiny .....	167
Několik užitečných „triků“ .....	169

## KAPITOLA 9

<b>Nesmělé dítě</b> .....	171
Příčiny dětské nesmělosti .....	172
Pokud už došlo k pochybení .....	173
Sociální kontakty .....	173
Posilování vůle .....	175
Podporování sebedůvěry dítěte .....	176
Ovládnání představitosti .....	177
Případy „líných“ dětí .....	177
<b>Závěr</b> .....	179
<b>Přehled testů a cvičení</b> .....	182