

---

# Obsah

Předmluva .....	8
-----------------	---

## ČÁST PRVNÍ: Co je nízké sebevědomí

<b>1 Co je nízké sebevědomí .....</b>	<b>12</b>
1.1 Co je myšleno pojmem nízké sebevědomí? .....	12
1.2 Jak poznám, zda mám nízké sebevědomí? .....	13
1.3 Dopad nízkého sebevědomí .....	15
1.4 Podoby role a statusu nízkého sebevědomí .....	17
1.5 Podoby dopadu nízkého sebevědomí .....	19
1.6 Jak používat tuto knihu .....	21
1.7 Přístup: kognitivně-behaviorální terapie .....	23
1.8 Forma knihy .....	24

## ČÁST DRUHÁ: Jak chápat nízké sebevědomí

<b>2 Jak vzniká nízké sebevědomí .....</b>	<b>28</b>
2.1 Úvod .....	28
2.2 Jak zkušenosti způsobují nízké sebevědomí .....	30
2.3 Most mezi minulostí a současností: jádrové schéma .....	37
2.4 Zkreslené myšlení .....	40
2.5 Životní pravidla .....	41
<b>3 Co udržuje nízké sebevědomí .....</b>	<b>44</b>
3.1 Úvod .....	44
3.2 Spuštění systému: porušení pravidel .....	44
3.3 Reakce na hrozbu: úzkostné předpovědi .....	46
3.4 Dopad negativních předpovědí na emoční rozpoložení .....	47
3.5 Dopad úzkostných předpovědí na chování .....	48
3.6 Potvrzení jádrového schématu .....	50
3.7 Sebekritické myšlenky .....	51
3.8 Emoční dopad sebekritických myšlenek .....	51
3.9 Zmapování vlastního bludného kruhu .....	52
3.10 Vykročení z kruhu .....	53

## ČÁST TŘETÍ: Jak překonat nízké sebevědomí

<b>4</b>	<b>Ověřování úzkostných předpovědí</b>	<b>56</b>
4.1	Úvod	56
4.2	Situace, které spouštějí úzkostné stavy	57
4.3	Jak funguje úzkostné myšlení	58
4.4	Preventivní opatření: zbytečná ochrana	60
4.5	Jak rozpoznat úzkostné představy a rozlišit zbytečná preventivní opatření	61
4.6	Ověřování úzkostných předpovědí	67
4.7	Hledání alternativ úzkostných předpovědí	70
4.8	Klíčové otázky k nalezení alternativ úzkostných předpovědí	71
4.9	Praktické ověření úzkostných předpovědí	74
4.10	Jak podnikat experimenty: kroky k ověření úzkostných předpovědí	74
4.11	Příklad: Katka jde nakupovat	77
<b>5</b>	<b>Boj se sebekritikou</b>	<b>79</b>
5.1	Úvod	79
5.2	Dopad sebekritiky	79
5.3	Proč vám sebekritika více škodí, než prospívá	81
5.4	Překonávání sebekritických myšlenek	83
5.5	Zvýšená pozornost vůči sebekritickým myšlenkám	84
5.6	Jak používat arch Sledování sebekritických myšlenek	85
5.7	Jak ze sledování sebekritických myšlenek vytěžit maximum	89
5.8	Zpochybňování sebekritických myšlenek a hledání alternativ	90
5.9	Jak z překonávání sebekritických myšlenek vytěžit maximum	94
5.10	Klíčové otázky k nalezení alternativ sebekritických myšlenek	96
<b>6</b>	<b>Posilování sebpřijetí</b>	<b>103</b>
6.1	Úvod	103
6.2	Pozitivní myšlení je tabu	103
6.3	Zaměření pozornosti na pozitivní vlastnosti	105
6.4	Užitečné otázky pro začátek	106
6.5	Proměňte abstraktní pojmy ve skutečnost	110
6.6	Jak si kladné rysy uvědomovat automaticky: záznamník pozitiv	111
6.7	Dopřejte si dobrý život	113
6.8	Cesta k příjemnějšímu a spokojenějšímu životu: záznamník denní aktivity	113
6.9	První krok: pozorování	116

6.10	ZDA: jak vytěžit z pozorování aktivit maximum .....	120
6.11	Druhý krok: zavádění změn .....	123
6.12	Jak vytěžit z plánování maximum .....	125
<b>7</b>	<b>Změna pravidel .....</b>	<b>129</b>
7.1	Úvod .....	129
7.2	Jak vznikají životní pravidla? .....	130
7.3	Vztah mezi životními pravidly a jádrovým schématem .....	132
7.4	Jaká jsou životní pravidla? .....	132
7.5	Rozpoznání životních pravidel: všeobecné body .....	136
7.6	Určení životních pravidel: zdroje informací .....	140
7.7	Posouzení dopadu životních pravidel .....	146
7.8	Sjednocení výsledků pátrání .....	147
7.9	Změna pravidel .....	148
7.10	Konsolidace dosavadních zkušeností .....	153
<b>8</b>	<b>Oslabování jádrového schématu .....</b>	<b>158</b>
8.1	Úvod .....	158
8.2	Určování jádrového schématu .....	159
8.3	Zdroje informací o jádrovém schématu .....	160
8.4	Vytvoření nového jádrového schématu .....	164
8.5	Oslabování starého jádrového schématu .....	168
8.6	Jaké důkazy potvrzují nové jádrové schéma a popírají staré schéma ....	179
8.7	Běh na dlouhou trať .....	185
<b>9</b>	<b>Jak to všechno skloubit a plánovat si budoucnost .....</b>	<b>191</b>
9.1	Úvod .....	191
9.2	Překonávání nízkého sebevědomí: jak to všechno souvisí? .....	191
9.3	Plánování budoucnosti .....	192
9.4	Kroky k sestavení „neprůstřelného“ akčního plánu .....	195
9.5	Jděte na to chytře .....	196
9.6	Jak postupovat, pokud potřebujete odbornou pomoc .....	203
	<b>Užitečné odkazy .....</b>	<b>207</b>

Na [www.grada.cz](http://www.grada.cz) si můžete stáhnout prázdné formuláře tabulek pro zaznamenávání vašich údajů.

[www.grada.cz/jak-prekonat-nizke-sebevedomi\\_8007/kniha/katalog/stahuj/](http://www.grada.cz/jak-prekonat-nizke-sebevedomi_8007/kniha/katalog/stahuj/)