OBSAH

Úvod 11

Kapitola první: Proč mluvíme sami se sebou 29
Kapitola druhá: Když má samomluva opačný účinek 53
Kapitola třetí: Jak si vytvořit odstup 83
Kapitola čtvrtá: Když se z *já* stane *ty* 111
Kapitola pátá: Moc jiných lidí a riziko,
které pro nás představují 137
Kapitola šestá: Zvenčí dovnitř 165
Kapitola sedmá: Magie mysli 193

Závěr 221
Nástroje 233
Poděkování 246
Poznámky 252
Rejstřík 313