

Obsah

Jsi jedinečný	5
Proč je právě 6 minut tak geniálních	7
V této knize se věnujeme třem základním tématům	9
Síla pozitivních myšlenek	11

Rozvíjení sebevědomí

Jak vlastně vzniká sebevědomí?	16
Poznat sám sebe	19
Jaký názor máš sám na sebe?	23
Je tvůj obraz sebe sama spíše pozitivní, nebo spíše negativní?	28
„Takto jsem to dělal vždycky...“	34

Získat více sebeúcty

Proč je sebeúcta tak důležitá	44
Turbo pohon pro naši sebeúctu	56
Přiznat si své silné stránky	62
Přiznat si slabé stránky je důkazem velké odvahy	68
Za každou slabinou se skrývá silná stránka	80
„Zasloužím si...“	84
Posílit schopnost učinit rozhodnutí	90
Ocenit svou dosavadní cestu	96

Posílení sebedůvěry

Jak spolu souvisí sebedisciplína a sebedůvěra	104
Co děláš po večerech pro pocit vlastní hodnoty?	110
Přehrát si zážitky dne	115
Vypnout každodenního „šfourala“	120

„Kdybych byl na tvém místě...”	126
Co bys dělal, kdybys byl plný sebedůvěry?	131
Ukázat rozumu novou cestu	138
Síla afirmací	146
Seznam „To jsem udělal jinak”	152
Rady nejlepšího přítele	157
List první pomoci	161
Vytrvej!	165
 Příloha	 166