

Obsah

O autorce	7
ÚVOD JAK JE TOMU VE SKUTEČNOSTI	9
1 VŠUDE JE ČLOVĚK HODNOCEN	21
STRACH Z HODNOCENÍ	22
DOKÁŽEME PŘECI VŠECHNO – NEBO SNAD NĚCO NE?	26
ŽIVOTY TĚCH DRUHÝCH... NA INSTAGRAMU	30
PODRÁŽDĚNOST, MLŽENÍ A INFORMAČNÍ BUBLINY	34
OSAMĚLOST V ZÁPLAVĚ LIDÍ	37
ŠÍŘÍ SE SOCIÁLNÍ DISTANCE DÁLE?	40
Zjednodušte si to: Zapojte se jen občas, ale sebevědomě	45
2 „STÁLE JSEM SE PTALA SEBE SAMA, CO SI O MNĚ MYSLÍ DRUZÍ“	47
POZNAT, CO SE TO VLASTNĚ DĚJE	49
PŘÍLIŠ MNOHO SEBEKRITIKY	51
HEJ, JSEM S TEBOU	54
VNITŘNÍ KRITIK JAKO ŽELVA	57
VÍCE SI VĚŘIT	59
Zjednodušte si to: Navázání rozhovoru	61
3 „NAJEDNOU JSEM NEDOKÁZALA NIC ŘÍCT“	63
SYMPTOM OSOBNÍHO ROZVOJE	66
HLAVNĚ NESPADNOUT DO SPIRÁLY ÚZKOSTI	68
STÁHNOUT SE DO SEBE NENÍ ŘEŠENÍ	71
PROSTĚ ZATNOUT ZUBY A POKRAČOVAT	74
Zjednodušte si to: Sebereflexe pomáhá	80
4 „DÁVÁM SI POZOR, PROTOŽE JSEM JINÝ“	81
NEJPRVE POZOROVATEL, PAK KRITIK	84
NEPOTŘEBUJI VÁS...	85
BEDLIVĚ POZOROVAT SOCIÁLNÍ OKOLNOSTI	87
KONEC SYNDROMU PODVODNÍKA	90
PROČ NE ŠŤASTNÝ KONEC?	93
Zjednodušte si to: Změňte úhel pohledu	97

5	„A NEJHORŠÍ JE POCENÍ!“	99
	NAPJATÉ ČEKÁNÍ, POZOROVÁNÍ A OBAVY	101
	ZAMĚŘIT SVOJI POZORNOSTI JINAM	103
	PŘIJMOUT VLASTNÍ ZRANITELNOST	106
	TO JE TRAPNÉ – NO A CO?	108
	TAKOVÝ PROSTĚ JSEM	111
	NASLOUCHAT SIGNÁLŮM SVÉHO TĚLA	114
	Zjednodušte si to: Hlídejte si hladinu svého stresu	116
6	„V NESMĚLOSTI JE VELKÁ SÍLA“	119
	DBÁT O SEBE	122
	POZORNOST, SPOLEHLIVOST, VTIP, EMPATIE	125
	S VĚKEM PŘICHÁZÍ JISTOTA	129
	Zjednodušte si to: Naučte se říkat „ne“	132
7	„MLUVENÍ NA PÓDIU SE LZE NAUČIT“	135
	STRACH Z CIZÍHO PATŘÍ K VĚCI	138
	ZPĚT K OBSAHU	140
	JE TO VZRUŠUJÍCÍ!	143
	NENECHAT SE ZASTAVIT	145
	PROČ NA PÓDIUM?	147
	Zjednodušte si to: Cvičte si mluvení krok za krokem	150
PRAKTICKÝ KOUČINK		
	JAK SUVERÉNNĚ ZACHÁZET S NEJISTOTOU	153
	PRVNÍ KROK: PROČ BÝVÁM NEJISTÝ/NEJISTÁ	155
	DRUHÝ KROK: NALÉZT PŘÁNÍ A CÍLE	160
	TŘETÍ KROK: POZVAT NEJISTOTU, ABY BYLA SE MNOU	162
	ČTVRTÝ KROK: VÍCE PÉČE O SEBE	167
	PÁTÝ KROK: ZMĚNA PŘÍSTUPU KE KRITICKÝM HLASŮM DRUHÝCH	169
	ŠESTÝ KROK: VZDÁT SE VYHÝBAVÉHO CHOVÁNÍ	172
	SEDMÝ KROK: CO DOPADLO DOBŘE	178
	OSMÝ KROK: DBÁT O SEBE	181
	DEVÁTÝ KROK: HODNOTY, KTERÉ POMÁHAJÍ	184
	DESÁTÝ KROK: SÍLA NEJISTOTY	188
	A CO DÁL...	191
	DOPORUČENÁ LITERATURA	195
	PODĚKOVÁNÍ	199
	POZNÁMKY	201