

OBSAH

Úvod 7

01 Společenský život navzdory úzkosti 11

02 Váš osobní výchozí bod 33

03 Trénink mysli: Zkoumejte své myšlenky 51

04 Ukažte se v tom nejlepším světle 79

05 Pojd'me si promluvit o komunikaci 101

06 Používejte řeč těla (a naslouchejte!) 121

07 Uvedení do praxe 139

08 Pečujte (o sebe i ostatní) 151