

OBSAH

ÚVOD	9
Moje cesta k sebevědomí	12
Proč potřebujeme sebevědomí	16
Proč se potýkáme se sebevědomím	19
Jak dál	22
KROK PRVNÍ: Ovládněte své myšlenky	25
Vnitřní kritik	29
Kognitivní zkreslení a jejich moc	36
Myšlenkové filtry (Kognitivní omyly)	38
Rýpal versus roztleskávačka	44
Pozitivní afirmace	49
Tipy pro efektivní používání afirmací	50
Pár slov na závěr	52
KROK DRUHÝ: Jednejte záměrně	55
Vytváření nových návyků	59
Pěstování sebekázně	73
Pár slov na závěr	77
KROK TŘETÍ: Přestaňte se snažit, aby vás všichni měli rádi	79
Důsledky naší potřeby být oblíbení	83
Jak domnělé vnímání ovlivňuje naši identitu	85
Problém s vnější validací	86
Čtyři základní pravdy	89
Přestaňte soudit druhé	100
Potřeba být oblíbení a randit	102
Naučte se říkat „NE“	104
Pár slov na závěr	107

KROK ČTVRTÝ: Osvobodte se od srovnávání	109
Srovnávání je hluboce zakořeněné v kultuře a médiích	114
Nástroje k boji proti srovnávání	118
Pár slov na závěr	127
KROK PÁTÝ: Oslavujte sami sebe	129
Proč nám dělá potíže oslavovat sebe samé	133
Hrdost na své silné stránky	144
Přijměte svou autenticitu	154
Pár slov na závěr	163
KROK ŠESTÝ: Dělejte těžké věci	165
Růstové nastavení mysli	171
Přijměte, že se neustále vyvíjíte	172
Neúspěch je váš přítel	175
Naučte se být v pohodě i v nepohodlí	178
Dominový efekt konání těžkých věcí	181
Pár slov na závěr	184
KROK SEDMÝ: Nabídněte pomocnou ruku	187
Proč konání dobra zvyšuje naše sebevědomí	191
Jak sloužit druhým	197
Pár slov na závěr	205
KROK OSMÝ: Prezentujte se jako ta nejlepší verze svého já	207
Ovládněte řeč těla	211
Komunikujte efektivně a asertivně	215
Věřte svým vlastním rozhodnutím	221
Udělejte to sami	224
Používejte vizualizaci	226
Patričně se oblékněte	228
Naučte se s klidem nastavovat hranice	229
Pár slov na závěr	232
EPILOG	233
SLOVNÍČEK POJMŮ	237
PODĚKOVÁNÍ	239
ZDROJE	241