

OBSAH

První část: <i>Druhá šance</i>	9
První kapitola: Jakým člověkem byste chtěli být	9
Druhá kapitola: Co potřebujete vědět o změnách	12
Třetí kapitola: Obrat ke střední cestě	17
Druhá část: <i>Váš „balík psychologických nástrojů“</i>	23
Čtvrtá kapitola: Techniky soupisu	24
Pátá kapitola: Operantní podmiňování	34
Šestá kapitola: Techniky zkoušek	51
Sedmá kapitola: Samovolně vznikající jevy	57
Třetí část: <i>Nedostatky v sebehodnocení</i>	63
Osmá kapitola: Nepatřičná představa o sobě	64
Devátá kapitola: Past pasivity	75
Desátá kapitola: Perfekcionismus	82
Jedenáctá kapitola: Odkládání věcí na poslední chvíli	89
Dvanáctá kapitola: Past utrácení peněz	94
Třináctá kapitola: Vychloubání	105
Čtrnáctá kapitola: Lhaní a lehkověrnost	111
Patnáctá kapitola: Žárlivost	120
Šestnáctá kapitola: Získané způsoby chování	129
Čtvrtá část: <i>Faktor stresu</i>	149
Sedmnáctá kapitola: Workoholismus	153
Osmnáctá kapitola: Úzkost, strach, znepokojení	162
Devatenáctá kapitola: Zlost, vztek, hněv	173
Dvacátá kapitola: Způsoby chování, kterými si sami ubližujete	182
Pátá část: <i>Krise a body obratu</i>	189
Jedenadvacátá kapitola: Ztráta milované osoby	191
Dvaadvacátá kapitola: Rozvod	200
Třiadvacátá kapitola: Když dostanete vyhozov	212
Čtyřiadvacátá kapitola: Poslední kapitola	222
Epilog: Shrnutí	234