

Úvod	7
Otestujte se	11
Vyšší sebedůvěra vyhrává	13
Ujasněme si několik sebe-pojmů	16
Co je zásadní?	19
Jak nám malá sebedůvěra kazí život	20
Špatné strategie na zvýšení sebedůvěry	31
Co ovlivňuje naši sebedůvěru	39
Rodina, výchova a sebedůvěra	42
Vrozené vlohy a sebedůvěra	42
Rodiče	43
Jak zvýšíme dětem sebedůvěru?	48
Životní partner a sebevědomí	50
Vaše postoje a sebedůvěra	53
Optimismus a sebedůvěra	54
Správná samomluva	57
Vysvětlovací styl	60
Posturologie a sebedůvěra	63
Úsměv a oční kontakt	66
Psaním k vyšší sebedůvěře	68
Společenské postavení a sebedůvěra	77
Sebedůvěru ovlivňuje, co si myslíme, že si druzí o nás myslí	80
Sebevědomí a pohlaví	82
Média a sebedůvěra	83
Vzhled a sebedůvěra	85
Věk a sebedůvěra	87
Úspěchy, selhání a sebedůvěra	89
Kdy přílišné přemýšlení o úspěchu vede k neúspěchu	97
Závěr	99
Příloha: Testy sebehodnocení	101
Použitá literatura	107