
Obsah

Poděkování	5
Předmluva	6

Část I: Teoretické a praktické základy 8

1. Co je sebeúcta?	10
2. Sebeúcta a proces změny	19
3. Práce s představivostí	23
4. Předávání a podporování dovedností	29
5. Práce se skupinami	32

Část II: Pokyny k aktivitám pro budování sebeúcty 44

Úvod	46
1. Začínáme	48
2. Co je sebeúcta?	51
3. Kdo jsem?	56
4. Sebeuvědomění	59
5. Změna jako výzva	62
6. Sebepřijetí	66
7. Já a druzí	70
8. Sebedůvěra a zvládání stresu	75
9. Sebevyjádření	79
10. Tvořivé řešení problémů	82
11. Stanovování a dosahování cílů	86
12. Jdeme dál!	88

Část III: Informační a pracovní listy	90
1. Začínáme	93
2. Co je sebeúcta?	101
3. Kdo jsem?	113
4. Sebeuvědomění	123
5. Změna jako výzva	132
6. Sebepřijetí	149
7. Já a druzí	159
8. Sebedůvěra a zvládání stresu	174
9. Sebevyjádření	196
10. Tvořivé řešení problémů	207
11. Stanovování a dosahování cílů	219
12. Jdeme dál!	228
 Příloha A: Relaxační cvičení	 237
Příloha B: Cvičení na kontrolu dechu	240
Literatura	242
Rejstřík	244
Přehled pracovních listů	246
Přehled informačních listů	248