

OBSAH

Úvod	6
1. Krok: Úvahy o sebedůvěře	10
2. Krok: Strach ze sebedůvěry	28
3. Krok: Probouzení sebedůvěry	38
4. Krok: Jak se vypořádat s destruktivními myšlenkami.....	50
5. Krok: Přijetí sebedůvěry	64
6. Krok: Naučte se říkat „ne“	78
7. Krok: Bud'te sebejistí	98
Doslov	116
Plán rozvíjení sebedůvěry.....	118

