

# OBSAH

Úvod . . . . .	7
Pro rodiče, odborníky a všechny pomáhající dospělé . . . . .	9
1 Co je zdravé sebevědomí? . . . . .	11
2 Uvědom si svou moc: svoje sebevědomí máš ve vlastních rukou . . .	16
3 Uznej svou vnitřní hodnotu a cenu . . . . .	20
4 Zbav se znevažujících sdělení . . . . .	25
5 Vybírej si pozitivní sdělení . . . . .	31
6 Síla soucitu se sebou . . . . .	36
7 Dokonalost rozmanitosti . . . . .	41
8 Tvé autentické já je tvé nejlepší já . . . . .	45
9 Kým jsi pro svou rodinu . . . . .	50
10 Kým jsi pro své přátele . . . . .	55
11 Kým jsi pro společnost . . . . .	59
12 Nevědět je normální . . . . .	64
13 Jak odhalit, co se mi líbí a co ne . . . . .	67
14 Jak odhalit své sny . . . . .	71
15 Jak odhalit svá přesvědčení . . . . .	76
16 Jak odhalit své vášně . . . . .	80
17 Ty ve vesmíru . . . . .	84
18 Proč jsi tady . . . . .	89
19 Oslavuj své silné stránky, pracuj na těch slabých . . . . .	94
20 Síla intuice . . . . .	99
21 Tvůj tělesný obraz: jak bojovat proti falešným faktům . . . . .	105
22 Tvůj tělesný obraz: jak milovat tělo, které máš . . . . .	110
23 O odsudcích . . . . .	116
24 Převezmi kontrolu nad sociálními sítěmi . . . . .	121
25 Jak mluvit s lidmi: základní sociální dovednosti . . . . .	128

26	Asertivní komunikace . . . . .	134
27	Neber si všechno osobně . . . . .	139
28	Nikoho nemají všichni rádi . . . . .	143
29	Tlak vrstevníků . . . . .	147
30	Jak nastavit zdravé hranice . . . . .	151
31	Jak vypadá zdravé sebevědomí . . . . .	156
32	Síla ovládnání emocí . . . . .	160
33	Jak snášet nepříjemnosti . . . . .	165
34	Síla vnitřního klidu . . . . .	171
35	Myšlenkové návyky, které pomáhají či škodí . . . . .	176
36	Přijímání chyb . . . . .	183
37	Síla vděčnosti . . . . .	186
38	Síla možnosti . . . . .	192
39	Síla přesvědčení . . . . .	199
40	Síla odpovědnosti . . . . .	204
41	Síla pozitivních rozhodnutí . . . . .	209
42	Jak se postavit výzvám přímo . . . . .	214
43	Jak si stanovit realistické cíle . . . . .	218
44	Schopnost řešit problémy . . . . .	224
45	Nikdy není pozdě zvrátit situaci . . . . .	230
46	Chytří lidé žádají o pomoc . . . . .	235
	Závěr . . . . .	239