

OBSAH

O AUTOROVÍ	9
------------------	---

ÚVOD

VAŠE SEBEVĚDOMÍ BUDE TAKOVÉ, JAKÉ SI HO VYBUDUJETE	11
--	----

Váš úspěch je definován tím, jak vysoké máte sebevědomí	14
---	----

Proč dává právě pozitivní psychologie nejúčinnější klíče k lepšímu životu?	19
---	----

SEDM KLÍČŮ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE K VĚTŠÍMU SEBEVĚDOMÍ, SEBEDŮVĚŘE A VYROVNANOSTI

1. ROZHOVOR SE SEBOU SAMÝM: VNITŘNÍ KRITIK JAKO VNITŘNÍ NEPŘÍTEL	27
---	----

První přístup: Oslabení vnitřního kritika	31
---	----

Vnitřní kritik a trvalost	32
---------------------------------	----

Vnitřní kritik a univerzálnost	36
--------------------------------------	----

Vnitřní kritik a personalizace	37
--------------------------------------	----

Jak udržet vnitřního kritika na uzdě pomocí metody ABCDE	38
--	----

Druhý přístup: Zkultivujte v sobě vnitřního kouče	44
---	----

Koučovací nástroj č. 1: Empatické naslouchání	46
---	----

Koučovací nástroj č. 2: Funkční otázky	50
--	----

Koučovací nástroj č. 3: Přerámování	53
---	----

Třetí přístup: Vnitřní dialog s vaším vzorem	60
--	----

Čtvrtý přístup: Rozvíjejte pozitivního vnitřního režiséra	65
---	----

Vnitřní Hitchcock	67
-------------------------	----

Vnitřní Disney	70
----------------------	----

Vaše „mentální kvarteto“ a další vnitřní postavy	75
--	----

2. ROZHOVORY S DRUHÝMI: KAŽDODENNÍ ÚTOKY VNĚJŠÍCH KRITIKŮ	79
Jak sociální prostředí ovlivňuje vaše sebevědomí a životní spokojenost	82
Fáze 1: Před útokem – tři nástroje pro přípravu	87
Nástroj č. 1: Metoda poznej sám sebe	87
Nástroj č. 2: Metoda deseti útoků	91
Nástroj č. 3: Management očekávání	95
Fáze 2: Během útoku – tři nástroje pro spontánní reakce	100
Nástroj č. 4: Obranná pohotovost	102
Nástroj č. 5: Útočná pohotovost	104
Nástroj č. 6: Argumentační pohotovost	105
Fáze 3: Po útoku – tři nástroje pro sebereflexi	107
Nástroj č. 7: Metoda ABCDE	107
Nástroj č. 8: Přijetí oprávněné kritiky	110
Nástroj č. 9: Vlídne brýle empatie	113
3. MYŠLENÍ A JEDNÁNÍ ZALOŽENÉ NA SILNÝCH STRÁNKÁCH VERSUS ORIENTACE NA SLABÉ STRÁNKY	119
Co věděl už Aristoteles	121
24 charakteristických silných stránek	122
Ctnost I.: Moudrost a vědění	124
Ctnost II.: Odvaha	125
Ctnost III.: Láska a lidskost	126
Ctnost IV.: Spravedlnost	127
Ctnost V.: Střídmost	127
Ctnost VI.: Duchovnost a transcendence	128
Bezplatný test silných stránek	129
Vaše charakteristické silné stránky a váš flow	135

4. MALÉ ÚSPĚCHY A JEJICH DŮSLEDEK A VÝZNAM NEÚSPĚCHŮ	139
Úspěchy z naší minulosti	141
Naše současné úspěchy	146
Význam našich neúspěchů	151
5. SROVNÁVÁNÍ JAKO KONEC A ZAČÁTEK VAŠEHO ŠTĚSTÍ	155
Ve víru sociálních médií	156
Smutný Adeo Ressi	158
Vzrušující experimenty z oblasti vědy	159
Jediné spravedlivé a rozumné sociální srovnání	161
6. VÁŠ PŘÍBĚH O VAŠEM JÁ NENÍ (ZATÍM) OPTIMÁLNĚ VYLADĚNÝ	169
Vy jako spoluautor příběhu o svém já	172
„Já“ v neustálých proměnách času	174
Jak nastavení mysli určuje vaši sebehodnotu	177
Jak nastavení mysli ovlivňuje váš pocit štěstí	183
Když už, tak už: Vaše nejlepší možné já	185
Od „poznej sám sebe“ k „vytvoř sám sebe“	188
7. SEBEVĚDOMÍ JAKO PUZZLE PŘINÁŠÍ VYROVNANOST	193
Dva typy sebevědomí	196
Proč je sebevědomí jako puzzle	197
Sylviino sebevědomí jako puzzle	199
ZÁVĚR	
OD VYSNĚNÝCH PŘÁNÍ K VYSNĚNÉ REALITĚ	203
POZNÁMKY A ZDROJE	207
ZŮSTAŇME V KONTAKTU	221