

# Obsah

Úvod: List odo mňa pre vás 7

## 1: Keď pri sebe neznesiete iných ľudí

- 1: Keď sa porovnávate s inými a vnímate, že zaostávate 15
- 2: Keď vaši priatelia v skutočnosti nie sú vaši priatelia 32
- 3: Keď sa pred inými nechcete cítiť tak trápne 45
- 4: Keď máte pocit, že nikam nepatríte, a chcete zapadnúť 58
- 5: Keď prikyvujete aj na to, čo chcete odmietnuť 69
- 6: Keď čelíte pasívne agresívnym ľuďom 87
- 7: Keď vaši rodičia robia chyby (ale aj napriek tomu ich máte radi) 99
- 8: Keď robíte chyby ako rodič 111
- 9: Keď vám tí, ktorých ľúbite, lásku už neopätujú 124
- 10: Keď vás niekto ľúbi, ale vy si od neho držíte odstup 133
- 11: Keď chcete z hádky vyjsť ako víťazi 146
- 12: Keď nedokážete požiadať o pomoc 160

## **2: Keď nedokážete vydržať sami so sebou**

13: Keď je váš vnútorný hlas váš najväčší kritik	175
14: Keď o sebe pochybujete a chcete si zdvihnúť sebavedomie	189
15: Keď ste preťažení	202
16: Keď nie ste spokojní s tým, akí ste	213
17: Keď máte obavy, že by ste sa mohli nesprávne rozhodnúť	226
18: Keď nemáte dostatočne pevnú vôľu	236
19: Keď musíte pracovať pod tlakom	248

## **3: Keď sa nedokážete vyrovnáť so svojimi emóciami**

20: Keď nad všetkým premýšľate až príliš	265
21: Keď máte strach	276
22: Keď sa nedokážete vyrovnáť so smútkom	285
23: Keď máte pocit, že nič nemá zmysel	298
24: Keď sa podceňujete	310
25: Keď ste urobili niečo, čo ľutujete	320
26: Keď vás hnev ovláda až príliš často	335

Príloha	351
Podakovanie	368
Poznámky	372
Register	394