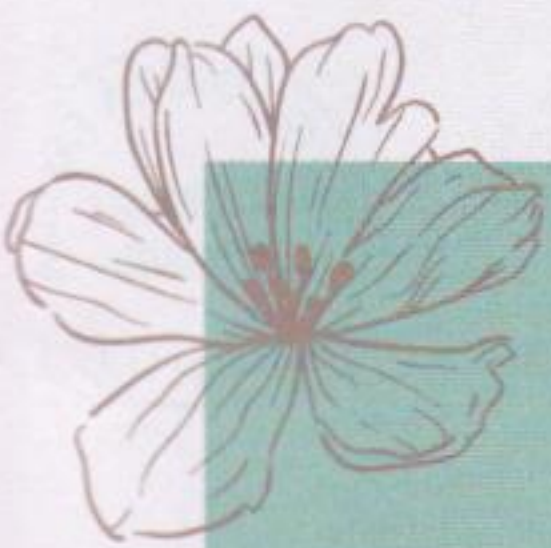




OBSAH

Jaká jsem 4

V této kapitole prozkoumáte , co je pro vás důležité a jaké máte zdroje.

Co je sebevědomí 8

Co je vlastně sebevědomí a jak poznáte, že už ho máte dostatek?

Nízké sebevědomí 12

Podíváte se na příčiny nízkého sebevědomí a na to, jak vás ovlivnilo vaše dětství.

Odložit masku 17

Prozkoumáte, jak se nízké sebevědomí projevuje ve vašem životě.

Vnitřní kritik 21

V této kapitole vyzvete na souboj svého vnitřního kritika.

Čemu o sobě věřím 24

To, čemu o sobě věříte, ovlivňuje vaše sebevědomí a vaše jednání.

Analýza myšlení 26

Trápí vás negativní myšlenky? V tomto cvičení si je zkusíte zanalyzovat.

Černobílé myšlení 29

V tomto cvičení si vyzkoušíte to, čemu říkám "barevné myšlení".

Strach ze selhání 30

Postavíte se svému strachu ze selhání, který vám brání dosahovat vašich cílů.

Sebepřijetí 34

Prozkoumáte své slabosti i silné stránky.

Moje malá vítězství 39

Celý týden budete sledovat svá malá vítězství.

Co mi snižuje sebevědomí 44

Podíváte se blíže na to, co snižuje vaše sebevědomí.

Jak se sebou mluvím 49

Není jedno, jak se sebou mluvíte. V tomto cvičení se naučíte to změnit.

Záblesky sebevědomí 54

Tato kapitola vám pomůže se soustředit na konkrétní záblesky vašeho sebevědomí.

Kus cesty je za námi 56

Závěrečná rekapitulace, při které si ujasníte, jaký kus cesty jste už ušla.

Kartičky s citáty 58

Na konci najdete malý dárek na další cestu.

DOPORUČENÍ

Doporučuji vám vyplňovat tento sešit postupně.

Může se ale stát, že pro vás bude nějaké cvičení z nějakého důvodu náročné a budete mít chuť kvůli tomu sešit odložit.

V takovém případě je lepší toto cvičení prozatím nechat být, pokračovat dál a ke vrátit se k němu, až se na to budete cítit.