

# Obsah

Úvod	7
------	---

## **1 Když je těžké být s ostatními lidmi**

1. Když se srovnáváte s ostatními a připadáte si nedostateční	11
2. Když vaši přátelé nejsou vašimi přáteli	23
3. Když chcete být v kontaktu s lidmi méně nesví	31
4. Když se cítíte nevítaní a chcete zapadnout	40
5. Když pořád říkáte ano, ale chcete říkat ne	48
6. Když čelíte pasivně agresivním lidem	60
7. Když to vaši rodiče pokazí (ale vy je chcete mít v životě)	69
8. Když to pokazíte jako rodič	77
9. Když vás nemiluje	86
10. Když vás mají rádi, ale vy je k sobě nepouštíte	92
11. Když chcete vyhrát spor	101
12. Když je těžké požádat o pomoc	110

## **2 Když je těžké být sám se sebou**

13. Když je vaším nejhorším kritikem váš vnitřní hlas	119
14. Když o sobě pochybujete a chcete se cítit sebejistěji	128
15. Když je toho na vás moc	137
16. Když se nenávidíte	146
17. Když se bojíte, že uděláte špatné rozhodnutí	155
18. Když vám chybí vůle	161
19. Když musíte podávat výkon pod tlakem	170

### **3 Když je těžké vyrovnat se se svými pocity**

20. Když o všem moc přemýšlíte	181
21. Když se objeví strach	189
22. Když se vás zmocní zármutek	196
23. Když se zdá, že nic nemá smysl	204
24. Když si připadáte jako podvodník	212
25. Když uděláte něco, co si vyčítáte	218
26. Když se často vztekáte	228
Dodatek	239
Poděkování	253
Reference	257