

# OBSAH

PŘEDMLUVA	4
1. PROČ JE POZNÁVÁNÍ SEBE SAMA OBTÍŽNÉ	5
2. ZDROJE SEBEPOZNÁVÁNÍ	6
2.1 Sebereflexe	7
2.2 Informace od druhých lidí	7
2.3 Další informace z okolí	8
3. NA CO SEBEPOZOROVÁNÍ ZAMĚŘIT	8
3.1 Vnější obraz osobnosti	10
Tělesné vzezření	11
Výrazové chování	11
3.2 Vnitřní složky osobnosti	14
Výkonová kapacita	14
Zaměřenost	18
Temperament	20
Povahové rysy	21
3.3 Integrace osobnosti	23
LITERATURA	25