

Obsah

Nešvindlujete	9
Úvod: Nejste v tom sami	11

PRVNÍ ČÁST Jak rozumět syndromu podvodníka

1 Co je syndrom podvodníka neboli imposter syndrom	24
2 Strategie přežití založená na pochybnostech o sobě samých	37
3 Proč já?	46
4 Proč přesvědčení prostě neaktualizujeme?	56
5 Imposterská dvojčata: přepracovávání a vyhýbavost	67

DRUHÁ ČÁST Proč nejste podvodník

6 Otestování teorie	80
7 Soucit: lék na sebekritiku	90
8 Vnitřní nejistota a pochybnosti o sobě samých	102
9 Tlak na dokonalost	112
10 S*lhání	122
11 Mýtus o štěstí a další příběhy	133

TŘETÍ ČÁST Jak se s podvodníkem rozloučit jednou provždy!

12 Získejte zpět svůj život: pryč s přepracováváním a vyhýbavostí	146
13 Upravte svoje standardy	157
14 Zlepšete si náladu	166
15 Jak se sebou být spokojeni	178

Závěr: S důvěrou kráčet vpřed	190
-------------------------------	-----

Poznámka na konec	196
-------------------	-----

Reference, zdroje a další literatura	199
--------------------------------------	-----

Poděkování	204
------------	-----

O autorce	206
-----------	-----