

Spis treści

Wstęp.....	7
------------	---

Część I.

Czym jest pewność siebie • 9

Pewność siebie rozumiana jako stan emocjonalny	20
Pewność siebie rozumiana jako obraz siebie	24
Pewność siebie w relacji ze sobą	54

Część II.

Po co nam pewność siebie • 67

Pewność siebie w sporcie	69
Pewność siebie w biznesie	76
Pewność siebie w szkole	81
Pewność siebie w relacjach	86

Część III.

Od czego zależy pewność siebie • 91

Pewność siebie a kultura	95
Pewność siebie a język	102
Pewność siebie a szkoła	108
Pewność siebie a rodzina	112
Pewność siebie a czasy, w których żyjemy	126
Pewność siebie a przeżyte traumy	131

Część IV.

Pewność siebie w praktyce • 133

Test pewności siebie	135
Diagnoza słabości.....	136
Diagnoza sił	138
Poznaj swoich pięciu sabotażystów	140
Poznaj swoich pomocników	144
Teatr	147
Zahamuj sabotażystę.....	148
Siedem twarzy wątpliwości.....	151
Zwalczanie strachów.....	153
Powrót do dzieciństwa i szkoły.....	155
List do wroga	157
Rozmowa z osobą, której się boisz.....	158
Sztuka odmawiania.....	159
Jeszcze o odmawianiu albo o sztuce mówienia „nie”	162
Ciało, które się nie boi	167
Prawdziwe poczucie wartości.....	169
Public speaking	172
Błędy są OK.....	173
Najlepszy dzień w życiu — planowanie	174
Najlepszy tydzień w życiu — planowanie	178
Podsumowanie	183