

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