OBSAH

Předmluva .................................................................................................................. 9
Úvod ............................................................................................................................. 10
Návod k použití k této knihy ....................................................................................... 11

KAPITOLA 1
Měníme se v pracovním a běžném životě ................................................................. 13
Aktuálnost tématu ...................................................................................................... 14
Wellness a selfness .................................................................................................... 17
Strach, naděje a změna .............................................................................................. 18
Riskantní diagnózy ..................................................................................................... 23
Psychoterapie a svépomoc ......................................................................................... 25
Expertní pomoc a vlastní iniciativa .......................................................................... 27
Kouzlo úspěchu .......................................................................................................... 29
Svépomocná změna sebe sama jako umění ............................................................... 30
Změna sebe sama jako proces ................................................................................... 31
Výsledky vědeckého výzkumu .................................................................................. 33

KAPITOLA 2
Základy svépomocné změny sebe sama ................................................................... 35
Svépomocná změna sebe sama a evoluce ............................................................... 37
Motivy ke změně sebe sama ...................................................................................... 38
Sebeaktualizace: Staň se tím, kým jsi! ...................................................................... 47
Ambivalence: Opravdu chci? .................................................................................... 50
Intuice: Spontánní jistota ......................................................................................... 52
V jakých směrech se měníme .................................................................................... 54
Etapy svépomocné změny sebe sama ..................................................................... 56
Vnitřní souputník ....................................................................................................... 59
Objevení sebe sama ................................................................................................... 60
Chvála svéhlavosti ..................................................................................................... 62
Vytáhnout se z bažiny za vlastní cop ....................................................................... 64
KAPITOLA 3
Ujasňování, cíle, první kroky ................................................................. 67
Ujasnění vlastních hledisek ................................................................. 67
Vnější a vnitřní svět ........................................................................... 74
Cíle změny sebe sama ........................................................................ 76
Malé kroky – každý den .................................................................... 84
Malé kroky – velký účinek ................................................................. 91
Nejpříznivější okamžik .................................................................... 95

KAPITOLA 4
Cesty, kterými se měníme – 12 metod .............................................. 99
Poznej sám sebe! ................................................................................. 101
První krok ............................................................................................ 119
Vždy připraveni! .................................................................................. 137
Přelstěte sami sebe! .......................................................................... 148
Změna perspektivy ............................................................................. 157
Přeneste důraz! .................................................................................... 170
Management cítění: Je to možné? ..................................................... 179
Otázky mění náš život ...................................................................... 191
Odhození balastu .............................................................................. 201
Pomáháme si nezapomenutelnými sděleními ..................................... 209
Vnitřní kompas ................................................................................... 220
Vzhůru k novým břehům .................................................................. 225

KAPITOLA 5
Další pomoc při změně sebe sama ...................................................... 237
Zkoumejte svůj potenciál ke změně sebe sama! ............................. 237
Aktivujte své zdroje! ........................................................................... 241
Berte to s humorem ............................................................................. 246
Motivujte se! ....................................................................................... 248
Otevřete se šťastným zážitkům! ......................................................... 249
Začněte u sebe .................................................................................... 259
KAPITOLA 6
Ohlédnutí, přehled a výhledy .............................................................. 265
Všechno je možné – Je všechno možné? ............................................. 265
Hranice změny vlastní osobnosti ....................................................... 269
Je nebezpečné se měnit? ................................................................. 274
Zacházení s odporem ..................................................................... 276
Nepříznivé obraty a nezdary ............................................................ 284
Mýty o změně sebe sama ................................................................. 292
Změna sebe sama a věk .................................................................. 295
Rovnováha činů a uvolnění .............................................................. 297
Test k tématu svépomocné změny sebe sama .................................. 300
Vyhlídky ......................................................................................... 301

Poděkování ..................................................................................... 307
Literatura ....................................................................................... 308