

## Jak vybudovat a posílit sebedůvěru

Jak se nám daří ve studiu či práci, v lásce, blízkých i formálních vztazích, ale i ve sportu — vlastně téměř ve všem, o co se snažíme — souvisí s tím, jak se díváme sami na sebe, jaké máme sebevědomí, sebedůvěru. Výzkumy ukazují, že malá sebedůvěra (projevující se negativním pohledem na sebe) souvisí s řadou potíží, mezi které patří například deprese, sebevražedné myšlenky, poruchy příjmu potravy, sociální fobie, manželská nespokojenost, problémy v práci. Pokud si uvědomujete, že máte některý z těchto problémů, a je vám jasné, že malá sebedůvěra mu předcházela, je tato kniha určena vám. Autor vás zde seznámí s různými přístupy, jak změnit svůj vnitřní svět tak, aby jste byli schopni postupně zvyšovat svoji sebedůvěru. Jednotlivé kapitoly a příběhy vám ukáží, jak problémům se sebedůvěrou porozumět, pomocí cvičení si vyzkoušíte nové způsoby, tentokrát už sebevědomého chování.