

Jak získat sebedůvěru

Jak posílit svoji sebedůvěru? Jak si věřit i v obtížných obdobích? Klíčem k úspěchu je správné vnitřní nastavení, které je podmínkou přesvědčivého a suverénního vystupování. V této praktické knížce s mnoha příklady najdete osvědčené techniky sebekoučování pro získání větší sebedůvěry. Na nemnoha stránkách získáte jasně formulovaný přehled hlavních aspektů, které mají na sebedůvěru vliv. Zjistíte, z čeho pramení nedostatek sebedůvěry a co se s tím dá dělat, jaký je váš skutečný vztah k sobě samým a k ostatním, jaké jsou vaše potřeby, co vám brání plně rozvinout své schopnosti a čeho se obáváte nebo jak na sobě stále pracovat, abyste si nově nabytou sebedůvěru udrželi.