

Sadržaj

Predgovor	7
------------------------	---

Prvo poglavlje

Što je "pravo", a što "lažno" samopouzdanje?	10
Strah od samoga sebe	15
Strah od drugih	24
Je li nisko samopouzdanje urođeno?	28

Drugo poglavlje

Uzroci niskog samopouzdanja	32
Podčinjavajući odgoj	33
Zakočena seksualnost	36
Struktura društva i zagađenje čovjekove duše	38
Ometeni razvoj	40
Frustracije u ophođenju s ljudima	43

Treće poglavlje

Analiza komčleksa manje vrijednosti	54
Kompenzacija osjećaja manje vrijednosti	55
Kako tijelo reagira na osjećaje manje vrijednosti	57

Četvrto poglavlje

Analiza Vašeg stanja	64
Jeste li duševno labilni?	68
Jeste li ekstravertirani ili introvertirani?	69
Jeste li anksiozni	72

Peto poglavlje

Pregled psihoterapijskih metoda	80
Autosugestija i autogeni trening	82
Psihoanaliza	85
Terapija razgovorom	91
Grupna terapija	93
Behavior terapija	96
Kada Vam je potrebna psihoterapijska pomoć?	99

Šesto poglavlje

Program za postizanje više sigurnosti u samoga sebe	104
Dnevnik problema	104

Sedmo poglavlje

Vježbe svijesti	112
Oslobađanje sposobnosti za ljubav	113
Razvoj Vaših ostalih sposobnosti	125
Sigurnost u samoga sebe i životni ciljevi	127
Obratite pažnju na svoje osjećaje	130
Razvoj Vaše ličnosti	133
Zadaci za razmišljanje	135

Dodatak

Mali rječnik stručnih izraza	145
------------------------------------	-----