

Оглавление

Предисловие	5
Шаг первый. Вы ответственны за свою уверенность!	8
<i>Я-безответственность или Я-уверенность?</i>	
<i>Мне выбирать!</i>	
Шаг второй. Навыки уверенного человека.	20
<i>Я-неудачник или Я-личность? Избавляемся</i>	
<i>от негативного мышления!</i>	
Шаг третий. Меняйтесь уверенно	34
<i>Я не трус, но я боюсь. Самый простой метод борьбы</i>	
<i>со страхом!</i>	
Шаг четвертый. Выработывайте уверенную самооценку	45
<i>Я-стакан или Я-бочка. Избавляемся от критики</i>	
<i>и заниженной самооценки!</i>	
Шаг пятый. Укрепляйте и защищайте свою самооценку	58
<i>Кто я: тварь дрожащая или право имею? Выработываем</i>	
<i>здоровый пофигизм!</i>	
Шаг шестой. Внешняя уверенность	67
<i>Я-внутреннее и Я-внешнее. Искусство разговаривать</i>	
<i>без слов!</i>	

4 □ Как выработать здоровый пофизизм

Шаг седьмой. Уверенность — это уверенное общение.	77
<i>Я-молчун или Я-оратор? Быть хорошим собеседником просто!</i>	
Шаг восьмой. Будьте открыты!	91
<i>Я такой, какой я есть. Будьте проще — и люди к вам потянутся!</i>	
Шаг девятый. Техники эффективного общения.	104
<i>Я и Ты, Ты и Я. Станьте интересным собеседником!</i>	
Шаг десятый. Научитесь отказывать.	116
<i>Не хочю и не буду. Научитесь говорить «нет»!</i>	
Шаг одиннадцатый. Уверенность против манипуляций . . .	129
<i>Я-жертва или Я-победитель? Даем отпор манипуляциям!</i>	
Шаг двенадцатый. Достигайте своих целей!	139
<i>Я-мечта и Я-реальность. Целеустремленность — универсальный принцип успеха!</i>	
Краткое послесловие.	149