

ОГЛАВЛЕНИЕ



Предисловие	3
Глава 1. Уверенность в себе: что это такое и для чего это нужно	6
Глава 2. Познаю себя	22
Глава 3. Я в общении	46
Глава 4. Когда надо мной власть берет страх.....	74
Глава 5. Превращение мечты в цель.....	90
Глава 6. С секретом по жизни	112
Заключение	122
Приложения.....	123
<i>Приложение к главе 1.</i> Упражнения, которые помогут вам на пути к уверенности.....	123
<i>Приложение к главе 2.</i> Упражнения, которые помогут повысить самооценку.....	128
<i>Приложение к главе 3.</i> Упражнения, которые помогут в общении	133
<i>Приложение к главе 4.</i> Упражнения, которые помогут преодолеть страх.....	136
<i>Приложение к главе 5.</i> Упражнения, которые помогут вам в осуществлении целей	143

Приложение к главе 6.

Упражнения, которые помогут вам быть волшебником своей жизни.....	147
Интернет-ссылки.....	154
Литература.....	155