

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział I Co naprawdę myślisz o sobie?	16
Skomplikowany autoportret	16
Dla tych, co lubią rozważania teoretyczne	17
Nie każda jest jak Wenus, nie każdy jak Apollo	20
Co wiesz? Co umiesz? Co potrafisz?	23
Uczciwy, dobry, szlachetny	25
Jaka z Ciebie kobieta? Jaki mężczyzna?	27
W kontaktach z ludźmi	29
Inne plusy i minusy	30
Sytuacja życiowa a samoocena	32
Gorszy - lepszy, czyli w pułapce bezustannych porównań	33
Czy masz być ideałem?	34
Rozdziału Co wynika z twojego myślenia?	36
A może sam jesteś autorem własnych niepowodzeń?	37
Trudne początki	40
Pobrały się dwa zera	42
Z czym jeszcze mogą być kłopoty?	47
Obiektywność nie ma tu nic do rzeczy	50
Na wierzchu i pod spodem	51
Prawie wszystko możesz	53
Rozdział III O ładowaniu akumulatorów, nagrywaniu płyt i filtrach	55

Jeżeli jesteś jak gramofon...	56
Narodziny - najważniejsza chwila w życiu	59
Miłość przenika przez skórę	63
Na co mnie stać?	66
Lepiej nie przeżywać	67
„Każdy jest dzieckiem podszyty”	70
Goebbels miał rację	73
W gronie kolegów	75
Lepiej się nie wychylać, czyli szkoła dla przeciętniaków	78
Dorównać idolom	79
Z czym wchodzimy w dorosłe życie?	81

Rozdział IV Każde brzydkie kaczątko może zostać łabędziem	84
Czy coś tu da się zmienić?	84
Nie bądź taki pewny, najpierw spróbuj	87
Człowiek jest automatem samosterującym	88
Oprócz afirmacji	93
Przecież można się upomnieć	96
Nie puszczaj mimo uszu tego, co mówią inni	97
„Wymazywanie” starych nagrań	99
Trujące otoczenie	104
Jak zapewnić sobie wsparcie?	107
Zadbaj o swoich bliskich, a oni zadbają o Ciebie	109
Co to znaczy „kochać siebie”?	111
Może być inaczej	113