

Spis treści

Podziękowania	6
Przedmowa	7
Wstęp	10
Co znaczy słowo „asertywność”	13
Co jest przyczyną lęków, które hamują twój rozwój	23
Jak rozpoznać i podnieść niską samoocenę	36
Problemy z miłością i seksem	48
Problemy w pracy	60
Jak sobie radzić z odtrąceniem, krytyką i poczuciem winy	63
Wprowadzanie zmian	74
Tło historyczne	81
Porozumiewanie się i język ciała	94
Stres	113
Twórcze myślenie	121