

TURINYS

Kas yra savivertė?	9
Žemos savivertės veidai	18
Kaip prie žemos savivertės prisideda vaikystės patirtys?	26
Kitos žemos savivertės priežastys	39
Sveikos savivertės kūrimo prielaidos	44
Savivertės stiprinimo tikslai	47
Savivertė ir savikritiškos mintys	58
Vidinis kritikas	65
Vidinio kritiko tikslai	81
Savivertė ir mąstymo klaidos	86
Minčių neišvengiamumas	95
Vidinis pagalbininkas kaip atsvara vidiniam kritikui	101
Smegenys, atjauta ir savivertė	107
Vidinio kritiko nuginklavimas apsimesant pasitikinčiu savimi	127
Perfekcionizmas ir savivertė	131
„Privalėjimai“, poreikiai ir vertybės	143
Pagrindinės bendražmogiškos vertybės	152
Savivertė ir savęs sabotžas	163
Savivertė ir sveikos ribos sau	173
Savivertė ir meilė kūnui	179
Kūno dovana	184
Savivertė ir nesėkmių priėmimas	192
Atsparumo stiprinimas ir savivertė	203
Savivertė ir radikalus priėmimas	221
Savivertė ir komplimentai	241
Kritikos priėmimas ir savivertė	247
Optimizmo praktikavimas ir savivertė	252
Pyktis dėl praeities skriaudų	257
Savivertė ir socialinis nerimas	262
Kaip žema savivertė gali veikti tėvystę?	275
Savivertė ir antros pusės pasirinkimai	279
Toksiški santykiai ir savivertė	286
Sveikos ribos ir savivertė	309
Poreikių, norų ir prašymų išsakymas bei savivertė	321
Pasitikėjimo savimi mitas. Ar įmanoma save vertinti per gerai?	330
Galimos kliūtys savivertės stiprinimui	339
Pasiruošimas duobėtam keliui	344