

# Sommario

Prefazione .....	VII
Ringraziamenti .....	XI
Introduzione .....	XIII
È il momento di incominciare.....	1
<b>Parte 1     Acquisire fiducia in sé stessi .....</b>	<b>3</b>
Capitolo 1   Autostima e fiducia .....	5
Capitolo 2   Elaborare convinzioni solide .....	25
Capitolo 3   Comportarsi da persone sicure .....	51
Capitolo 4   Porsi obiettivi validi .....	69
Capitolo 5   Attingere alle risorse personali .....	107
Capitolo 6   Affrontare gli insuccessi senza scoraggiarsi.....	129
Capitolo 7   Guardare con fiducia al futuro .....	147
<b>Parte 2     Agire con fiducia nelle situazioni concrete .....</b>	<b>161</b>
Capitolo 8   Parlare in pubblico e tenere una presentazione...	163
Capitolo 9   Conversazioni e relazioni sociali .....	173

Capitolo 10 Corteggiamento e relazioni amorose .....	183
Capitolo 11 Riunioni e relazioni di lavoro .....	191
Capitolo 12 Colloqui di selezione.....	199
Capitolo 13 Cambiare vita .....	209
Capitolo 14 Gestione dei conflitti.....	217
Capitolo 15 Salute, forma fisica e fiducia nel proprio corpo...	225
Capitolo 16 Situazioni di emergenza.....	235
Indice .....	243