

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	10
Введение	13
Часть 1. ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ	
Глава 1. Уверенность в себе — что это?	19
Глава 2. Ставим цели и начинаем работать	46
Часть 2. СТРАТЕГИИ	
Глава 3. Учитесь принимать	77
Глава 4. Умиротворение тела	104
Глава 5. Работайте над своими мыслями	130
Глава 6. Работайте над своими убеждениями	154
Глава 7. Посмотрите в лицо своим страхам	175
Глава 8. Двигайтесь вперед	202
Материалы	215
Список использованной литературы	218
Благодарности	222
Об авторах	223