



ATGAUK  
PASITIKĒJIMĀ,  
SAVIMI

Joe Rubino

Alma littera

# *Turinys*

Ši knyga padės	5
Atsiliepimai	7
Dedikacija	9
Padėka	13

## *Pirma dalis*

### **NESIDAIRYKITE Į PRAEITĮ**

1. Savigarbos esmė	17
2. Tobulėjimo paradigma	23
3. Nepasitikėjimo savimi kilmė	28
4. Pakeiskite savo neigiamus įsitikinimus į teigiamus	30
5. Atskirkite nuomonę nuo faktų	36
6. Nuotaikos	42
7. Užburtas ratas	45
8. Valdykite savo nuotaikas, kad sustiprėtų pasitikėjimas savimi	48
9. Kodėl turime valdyti savo nuotaiką?	52
10. Kiek kainuoja nepasitikėjimas savimi?	55
11. Išlikimo formulės	59
12. Iš naujo įprasminkite savo praeitį	75
13. Žingsnis po žingsnio įveikite savo nusistatymus	85
14. Liaukitės dairytis į praeitį	88
15. Dovanojimo galia	91
16. Dėkingumo svarba	95

## *Antra dalis*

### **ĮVERTINKITE DABARTĮ**

- |            |                                                                                          |     |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>17.</b> | Pasirinkite vertybes                                                                     | 101 |
| <b>18.</b> | Apmąstykite savo gyvenimą, nesidairykite į praeitį ir pasirūpinkite nebaigtais reikalais | 109 |
| <b>19.</b> | Įvertinkite stiprybes ir silpnybes                                                       | 117 |
| <b>20.</b> | Perprogramuokite savo pašąmonę                                                           | 121 |
| <b>21.</b> | Susidarykite planą, kaip ugdysitės trūkstamas savybes                                    | 126 |

## *Trečia dalis*

### **SUSIPLANUOKITE ATEITĮ**

- |            |                                                             |     |
|------------|-------------------------------------------------------------|-----|
| <b>22.</b> | Rašykite dienoraštį                                         | 131 |
| <b>23.</b> | Susikurkite savo gyvenimo viziją                            | 134 |
| <b>24.</b> | Išsikeikite gyvenimo tikslus                                | 142 |
| <b>25.</b> | Numatykite uždavinius ir susikurkite gyvenimo veiksmų planą | 145 |
| <b>26.</b> | Kasdieninių poelgių galia                                   | 154 |
| <b>27.</b> | Atskaitingumo struktūros įvedimas                           | 159 |
| <b>28.</b> | Pagirkite save kiekvieną dieną                              | 167 |
| <b>29.</b> | Pasirūpinkite savo poreikiais prašydami                     | 172 |
| <b>30.</b> | Skatinkite kitus stiprinti savo pasitikėjimą                | 176 |
|            | Paskutinė pastaba                                           | 180 |