

## Obsah

1. Úvod.....	6
2. Jak poznám, že se mám ráda? .....	7
Jak poznám, jak jsem na tom s vlastní hodnotou? .....	7
2.1. Příklad z praxe č.1 .....	9
2.1.1. Žloutenka.....	9
2.1.2. Rakovina.....	10
3. Jak vypadá, když se má člověk rád? .....	11
Co je to vlastní hodnota? .....	11
3.1. Příklad z praxe č.2 .....	11
4. Vztah vlastní vysoké hodnoty a sobectví – „Nechci být sobec“ .....	17
5. Jak vzniká/ nevzniká pocit, že se mám ráda? .....	19
Jak vzniká/ nevzniká pocit vlastní hodnoty? .....	19
5.1. Co pocit vlastní hodnoty například podporuje (mám se ráda) .....	19
5.2. Co pocit vlastní hodnoty například nepodporuje (nemám se ráda).....	20
5.3 Matka .....	21
5.4 Otec .....	21
6. Co všechno ovlivňuje pocit, že se mám/nemám ráda? .....	22

<https://www.psychologicka-poradna-kladno.cz/>

3

Na co všechno má vliv vlastní hodnota? .....	22
6.1. Vztahy.....	22
6.2. Peníze .....	22
6.3. Cesta a naplněný život (smysluplný život) .....	22
6.4. Zdraví .....	23
6.5. Pocit štěstí.....	23
6.6. Pocit domova a vlasti.....	24
7. Co o pocit, že se mám ráda podporuje? Sebepoznání a sebedřívětí .....	25
7.1. Sebepoznání a pocit vlastní hodnoty.....	25
7.2. Sebedřívětí a pocit vlastní hodnoty.....	25
8. Jak rozpoznat člověka, který se má rád a který se rád nemá? .....	26
PRAKTICKÁ ČÁST .....	27
9. Praxe .....	28
9.1. Sebehodnota a sebepoznání .....	29
9.1.1. Úkol č.1 .....	30
9.1.2. Úkol č.2.....	33
9.1.3. Úkol č.3.....	35
9.1.4. Úkol č.4.....	37
9.1.5. Úkol č.5.....	40

<https://www.psychologicka-poradna-kladno.cz/>

4

9.2. Sebepřijetí .....	42
9.2.1. Úkol č.6.....	43
9.2.2. Úkol č.7.....	44
9.2.3. Úkol č.8 .....	44
9.2.4. Úkol č.9.....	45
9.2.5. Úkol č.10.....	46
10. Bonus: 10 zaručených kroků, jak na to .....	47
11. Závěr .....	48
11.1. Inspirace ke zvyšování vlastní hodnoty.....	49
12. Kdo je Renata Luxová .....	51
13. Tři bonusy zdarma .....	52
13.1. Thajsko pro ženy .....	52
13.2. Dárkový poukaz.....	52
13.3. Doživotní aktualizace- VIP bonus .....	52