

OBSAH

AFORISMY	7	
AKTIVITA	8	
ALKOHOL	10	
ANEKDOTA	17	
ASERTIVITA	18	
ASERTIVNÍ METODY	23	
ASERTIVNÍ PRÁVA	32	
BLBEC	34	
BUBUISMUS	40	
DEPRESE	43	
DESATERO POHODY	45	
DESATERO ŠTĚSTÍ	47	
HUMOR	49	
HUMOROLOGIE	52	
CHOVÁNÍ	54	
KOUŘENÍ	57	
LIKVIDACE ŠPATNÉ NÁLADY	63	
MEZILIDSKÉ VZTAHY	73	

POHODA	78	
POHYB	83	
PSYCHICKÝ STRES	86	
SEX	89	
SMYSL ŽIVOTA	96	
SPÁNEK	100	
STRAVA	102	
ŠPATNÁ NÁLADA	105	
ŠTĚSTÍ	107	
TOLERANCE	109	
VÍRA	111	
VLASTNOSTI	114	
ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ	119	

ZÁBAVNÁ PŘÍLOHA

AFORISMY	124	
ANEKDOTY	138	
ZÁKLADY HUMOROLOGIE	156	
UKÁZKY Z BUBUISMU	168	