

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	7
První pomoc pro čtenáře této knihy .....	7
<b>Kdo jsem, odkud přicházím, kam jdu?</b> .....	11
<b>Co s rozumem?</b> .....	19
Měření inteligence .....	19
Hry pro milovníky hádanek a hlavolamů .....	30
<b>Hry, které hrajeme sami se sebou</b> .....	43
Test: Znáte se? .....	43
Jak se obelháváme .....	45
Racionalizace .....	46
Mechanismus kyselých hroznů .....	47
Vytěsnění .....	48
Přesun .....	48
Ztráta paměti .....	49
Kompensace .....	50
Projekce .....	50
Proč se obelháváme .....	53
<b>Hledání sebe</b> .....	61
Test: Máte se rádi? .....	61
Relaxační techniky .....	65
Uvolněná koncentrace .....	80
Meditace .....	83
Víte co chcete? .....	85
Jak hledat .....	87
Všechny cíle byly již stanoveny - zbývá maličkost: uskutečnit je .....	95

<b>Jak si nezkažit náladu</b> . . . . .	109
Jste depresivní? . . . . .	113
Situační deprese a reakce na aktuální stres . . . . .	118
První pomoc v akutní stresové situaci . . . . .	120
Co s depresemi . . . . .	122
<b>Komunikace</b> . . . . .	137
Test: Jak se domlouváte? . . . . .	137
Co nás ve škole nenaučili . . . . .	142
Hry, které hrajeme s druhými . . . . .	146
<b>Asertivita</b> . . . . .	155
Test: Umíte se prosadit? . . . . .	155
Co s manipulací . . . . .	161
Jak se asertivně domáhat svého . . . . .	177
Požádání o laskavost . . . . .	181
Jak odmítat, když něco nechcete . . . . .	184
Přijatelný kompromis . . . . .	186
Jak na kritiku . . . . .	188
Dotazování na negativa . . . . .	196
Jak se domáhat změny bez kritiky . . . . .	199
Jak žít s asertivitou . . . . .	204
<b>Co by stálo za to si ještě přečíst z novější literatury</b> . . . . .	207
Příloha: Seznam poraden pro rodinu a mezilidské vztahy . . . . .	211