

OBSAH

Sebepoznávání, seberozvoj	3
Cesta ke všem cílům začíná u sebe sama	3
Co očekávat od jednotlivých dílů této knihy?	3
Nejen prostředek, ale i cíl	6
Sebehodnocení, sebeobraz, sebepojetí, sebevědomí	7
Optimální sebevědomí – zlatý střed	7
Proč je sebepoznávání tak obtížné? aneb Jak zahnat vlastní hněv	8
Pojmový zmatek aneb Co je život? Co je svoboda?	9
Chceme dělat dobrý dojem	10
Proč si přidělovat vrásky	11
Náš nejbližší – to jsme my sami	11
Kdo uteče, ten vyhraje, a když nemůže utéci, alespoň zavře oči	12
Podle sebe soudím tebe	13
To ne já – to osud	14
Popírání vlastních chyb nám nepomůže	15
Zdroje sebepoznávání	15
Co jsou naše stálé vlastnosti a jak se projevují	15
Sebereflexe	17

Jak se dozvíme o svém APS

aneb Jak se klidně pousmát i nad svým velkým trapasem	17
---	----

Nepřeceňujme svou paměť

anebo Užitečnost starého dobrého deníčku	20
Informace z okolí	21
Možností sebehodnocení je "celá škála"	22

Sebepoznávání a psychologie osobnosti

25	
Odborný přístup	26
Jsem normální	27
Osobnost je když	29
O osobnosti lidověji	29
Úrovně psychického řízení zdola nahoru	30
Co běžně rozumíme slovem osobnost	31

Struktura osobnosti**Poučení z historie**

aneb Dobrotivost, žádostivost, tupost a jiné	33
--	----

Sigmund Freud a Eric Berne

35	
Dali bychom si – jenomže, jak (taktně) na to?	37

Dítě, rodič a dospělý v komunikaci**Složky osobnosti**

41	
Tři složky nejsou všechno – hledejme více	41

Vnější obraz osobnosti

Okolí nás hodnotí především svým chováním vůči nám	44
Tělesné vzezření	45
Vážíte akorát nebo moc?	46
Máte ve svém okolí dysplastika?	48
Jsou kolem vás maniáci?	49
Jsou modroocí falešnější?	51
Úprava zevnějšku	53
Oblékáte se konformně?	54
Co na vás prozradí barvy?	54
Výrazové chování	55
Verbální projevy	55
Poznáme se po hlase	57
Mluvíte rychle nebo pomalu?	59
Od mlčenlivých po "nezastavitelné" mluvky	60
Neverbální projevy	61
Co prozradí ústa	63
Co prozradí oči	63
O skelných a přehlíživých pohledech	65
I čelo a nos prozrazují	65
Holduj tanci, pohybu – mnohé o sobě napovíš	66
Kdy se před Vámi naposledy někdo rozmachoval	67
Víme, jak chodíme, jíme či jak zdravíme	68

Nálada nám ladí i naši chůzi	69
Míváme nutkání, ani o něm nevíme	70
Gesta – nyní v pravém slova smyslu	71
Postoj = postura	72
Haptika je o dotycích	73
Vzdálenost jedněch od druhých	75
Vnitřní složky osobnosti	77
Je pan šéf kapacita?	78
Poznejme své schopnosti	79
Atraktivní nadstavba na dobré verbální základně	83
Co je inteligence	84
Možnosti a meze testů IQ	85
Dá se umět testy, a přitom neumět v praxi	87
Další vlivy na IQ	87
IQ pro stresové situace	89
Budme manažery svých emocí	89
Kreativita = tvořivost	90
Hry na měření vlastní tvořivosti	94
Paměť a její kouzlo	97
Vybavení bez pomoci (zjištění) je mnohem těžší než zpětné poznání	98
Malý test mechanické paměti	99
Test logické paměti	100

Zaměřenost	101
Jaké máme potřeby	102
Poznáme, co máme, až když to ztratíme	103
Dámy, pořídte si komplexní halenku	104
Postoje, zájmy, názory, hodnoty	105
Ctižádnostivý je anglicky "ambitious"	106
Jste temperamentní?	107
A co naše povaha?	110
Kdo je bezcharakterní?	110
Otestujme si své vlastnosti	111
Malý test	
Extraverze – introverze	117
Integrace osobnosti	121
Co zní lépe – slaboch nebo hypobulík?	122
Co dělat při vyčerpání vůle	123
Sociální a psychická zralost, duševní zdraví	125
Jsem nebo nejsem normální	125
Znaky normální osobnosti	126
Jak dosáhnout žádoucích změn osobnosti	129
Můžeme změnit vše, co si přejeme?	129
Měňme se postupně, konkrétně a s mírou	129
Nebojme se mít vzory	130
Starého psa novým kouskům nenaučíš	130

Nyní trochu optimismu	131
Udrželi jste nadváhu navzdory všem dietám	133
Alkohol v malých dávkách	133
S čím si nevím rady, na to si zvyknu	134
Nejdříve analýza, potom čin	135
Když už na kurz, tak s kamarádem	136
Zvládání akutního stresu	137
Co je stres?	137
Bez stresu by bylo špatně	139
Ale všeho moc škodí	139
Co dělat a co nedělat v akutním stresu	141
Být nad věcí	141
• Odejít středem	142
Zhluboka dýchat a počítat do deseti	142
Rozhled je napůl nadhled	143
Ani Švejk nebyl špatný	143
Všeho do času	145
Nelitujme se, nebojme se, nevztekejme se	145
Strach nemáme jen my	146
Literatura	148
Obsah	149