Obsah

Předmluva 7

Úvod 9

Pozitivní myšlení 11
Přestat myslet negativně 11
Naučme se myslet pozitivně 13
Pozitivní myšlení podle pozitivní psychologie 15
Pozitivní myšlení podle KBT – kognitivně-behaviorální terapie 19
Tři dobré věci aneb Co se podařilo 25
Zaměření na silné stránky 27
Inventura pozitivních emocí 39

Vztahy 45
Co dělají muži, kteří chtějí zabodovat u své milované? 65
Co dělá muže šťastné a spokojené? 67

Komunikace 73
Co je to komunikace? 73
Komunikační zlozvyky 73
Asertivní komunikace 75
Jak na kritiku 90
Způsob komunikace 92

Stres 99

Závěr 129

Použitá a doporučená literatura 135