

OBSAH

ÚVODEM	7
Lesk a bída návodové psychologie	8
ASERTIVITA JE, KDYŽ...	11
Kauza domácí kompot coby laboratoř asertivity	15
Jak postupovat?	17
To podstatné z asertivních práv	21
Asertivní povinnosti	22
HESTICKÉ A DYSHESTICKÉ ASERTIVNÍ DOVEDNOSTI	25
Asertivní požadavky	26
Umění říct ne, tedy odmítání	28
Požádání o laskavost	29
Selektivní ignorování	31
Jen na nás záleží, zda bude kritika velkým manipulátorem	32
Chyba je jen chyba aneb Kdo nic nedělá, nic nezkazí	33
Otevřít dveře není jen tak	34
Zrcadlo	36
Řekni mi, prosím, v čem dělám chybu. Dík!	37
Jsme lidé se závazky	38
Komplimenty	39
DILEMA OMLUVY	41
Kauza slivovice	43
Manželský asertivní dialog	45
Inspirace systemikou	46
ASERTIVITA A JEDNOTLIVÍ ČLENOVÉ RODINY	53
Základní východiska rodinné asertivity	53
Asertivita a děti aneb Jak může rodič vyžrát na rodiče	54
Mýty od polednice	56



Mýty od polednice coby polední test	58
Malé děti, malé starosti aneb Když to ještě spraví gramodeska	59
Větší děti, větší starosti aneb Trauma nepořádku v pubescentově pokoji	61
Dětmi zůstáváme i v důchodovém věku	63
Komplimenty a obligace	68
Když Hestie skládá maturitu z asertivity	68
Hestie už udělala „přijímačky“ z asertivity a okolí po ní chce, aby se obětovala	70
MANŽELSTVÍ A ASERTIVITA	71
Hestická asertivita aneb Hestie kontra malý Brit	74
Raději přiměřená exprese než represe nebo agrese	81
Asertivní „antinasertivita“	82
Asertivní nadstandard	84
POVĚZ MI, ZRCADLO – NEBO SPÍŠ TESTE?	87
UMÍTE SE PROSADIT?	87
JSTE ASERTIVNÍ?	88
JSTE SCHOPNI EMPATICKÉ ASERTIVITY?	91
JSTE ASERTIVNÍ PARTNER (PARTNERKA)?	93
TEST NA ZÁVĚR	94
MÍSTO ZÁVĚRU: RETRO ANEB ASERTIVITA V MANŽELSKÉ PORADNĚ	95
PŘEČTĚTE SI	99