



# OBSAH

## MÍSTO ÚVODU: JAK TO ZAČALO... A POKRAČOVALO? . . . 9

### 1. SEBEPOZNÁNÍ . . . . . 13

„Hodný“ a „zlý“ Rodič . . . . . 16

Vnitřní kritik zbytnění „zlého“ Rodiče . . . . . 17

Nejmenujete se náhodou Richard? . . . . . 18

Komunikace není legrace aneb Aperitiv neshody . . . . . 19

Hry, které hrajeme sami se sebou, abychom neporušili  
ideální obraz o sobě samém . . . . . 23

*Racionalizace* . . . . . 23

*Mechanismus kyselých hroznů* . . . . . 24

*Vytěsnění* . . . . . 25

*Podobné mechanismy* . . . . . 25

Hry, které hrajeme sami se sebou, abychom se svým způsobem  
potrápili aneb „Sebemrskáčské hry“ . . . . . 26

*Dobře už bylo* . . . . . 26

*Rady starého bycha aneb Kdybych byl býval...* . . . . . 27

*Nikdo mě nemá rád* . . . . . 27

*Všichni mi ubližují / s alternativou Nikdo mi nerozumí* . . . . . 27

*Jak z toho ven* . . . . . 28

*Co konkrétně mohu dělat* . . . . . 28

### 2. MOBBING, BOSSING, STALKING, SYNDROM

#### VYHOŘENÍ . . . . . 32

Mobbing . . . . . 32

Bossing . . . . . 32

Stalking . . . . . 33

Dotazník zjišťující mobbing . . . . . 34

Proč dnes? . . . . . 35

Test: Jsem hvězda, nebo černá ovce? . . . . . 36

Kdo je odolnější? . . . . . 41

Syndrom vyhoření . . . . . 42

*Co proti vyhoření?* . . . . . 44

*Test: Jak jste na tom s vyhořením?* . . . . . 44



<b>3. ASERTIVITA</b> . . . . .	<b>47</b>
Vymezení termínu asertivita . . . . .	47
Základy asertivní ideologie . . . . .	49
Jak se chová asertivní člověk? . . . . .	51
<i>Asertivní ano a ne – prosazování oprávněného požadavku a odmítání toho, co nechceme</i> . . . . .	52
Asertivní obligace a selektivní ignorování . . . . .	54
Volné informace . . . . .	55
Pochvala a kritika . . . . .	55
Jak umlčet neoprávněného kritika . . . . .	56
Typy asertivity . . . . .	57
Šestkrát ryze asertivně . . . . .	58
Test: Jste asertivní? . . . . .	59
Test míry asertivity v partnerském vztahu . . . . .	59
Test: Jste asertivní, nebo jednáte jinak? . . . . .	62
Orientační obecné schéma pro nácvik asertivity . . . . .	66
Na závěr úvah o asertivitě . . . . .	67
<i>Cesty mohou být různé...</i> . . . . .	68
<b>4. RELAXACE, AUTOGENNÍ TRÉNINK</b> . . . . .	<b>69</b>
Test: Potřebujete AT? . . . . .	70
Test: Jste „náš člověk“? . . . . .	71
Zásada: Relaxaci je nutné cvičit – uvolnění, ne napětí . . . . .	73
Než začneme cvičit AT . . . . .	74
Aktivace po cvičení AT . . . . .	78
<i>Co je napětí</i> . . . . .	79
<i>Co je uvolnění</i> . . . . .	79
<i>Co je koncentrace</i> . . . . .	81
Vyladění na nácvik AT . . . . .	83
Nácvik „stop techniky“ . . . . .	88
Vlastní nácvik AT . . . . .	90
<i>Východisko a první cvičení – TÍHA</i> . . . . .	90
<i>Druhé navazující cvičení – TEPLA</i> . . . . .	90
<i>Třetí navazující cvičení – DECH</i> . . . . .	91
<i>Čtvrté navazující cvičení – SRDCE</i> . . . . .	92
<i>Páté cvičení – TEPLA V BŘÍŠE</i> . . . . .	93
<i>Závěrečné cvičení – CHLADNÁ HLAVA (ČELO)</i> . . . . .	94
Nacvičený AT a některé jeho varianty . . . . .	97
<i>AT jako ouvertura ke spánku</i> . . . . .	98
<i>Zrychlená instrukce již nacvičeného AT</i> . . . . .	100



<i>Varianta expres pro velmi pokročilé</i> . . . . .	100
<i>Relaxace pomocí dechových cvičení</i> . . . . .	101
<b>5. POS(T)ILA HÁDEK MANŽELSKÝCH</b> . . . . .	<b>102</b>
<b>6. JAK A PROČ SE HÁDÁME A CO S TÍM LZE DĚLAT</b> . . . . .	<b>106</b>
Všechno dobré je k něčemu zlé . . . . .	107
Hádka jako vize krize . . . . .	111
Typy krizí... a hádek . . . . .	112
Zelený strom života . . . . .	115
Otazníky proti střetům . . . . .	118
Co nás zřejmě nemine . . . . .	122
<b>7. RADĚJI RADY VETERÁNŮ NEŽLI HRABĚCÍ</b> . . . . .	<b>126</b>
Z čeho lze v partnerském vztahu slevit, co je možné ještě tolerovat? . . . . .	137
<b>8. VIZE PARTNERSKÉ KRIZE</b> . . . . .	<b>139</b>
Každý přece ví, že... . . . .	140
Věno z rodiny . . . . .	142
Test: Pověz mi, zrcadlo, kdo je mi nejbližší! A. Příbuzenská síť – výsek rodokmenu . . . . .	144
B. Soustředné kružnice blízkosti . . . . .	145
C. Žebřík z podpalubí až ke strážnímu koši . . . . .	146
<b>9. JAK „TANCOVAT MEZI VEJCI“</b> . . . . .	<b>147</b>
<b>10. MATURITA Z MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ</b> . . . . .	<b>151</b>
Test: Dokážete předcházet hádkám a krizím svého manželství? . . . . .	153
Test: Koledujete si ve vztahu o problém? . . . . .	155
Test: Chcete si v manželství skutečně užít hádek, krizí i těžkého stresu? . . . . .	156
Test: Máte na manželství s partnerem, který je kazí? . . . . .	157
Subtest 1 . . . . .	157
Subtest 2 . . . . .	158
Subtest 3 . . . . .	158
<b>11. ROZVOD A SMRT RODIČE – LZE POROVNAT MÍRU STRESU?</b> . . . . .	<b>160</b>
<b>12. CO DĚLAT SÁM SE SEBOU</b> . . . . .	<b>166</b>
Iluze, nebo vrcholná šance lidství? . . . . .	169



<b>13. TRÉNINK VŮLE V KLIDU A POHODĚ</b> . . . . .	<b>170</b>
Judo proti těm, kdo to s námi myslí nejlépe na světě . . . . .	176
<b>14. ZDRAVÉ SEBEVĚDOMÍ</b> . . . . .	<b>180</b>
<b>MÍSTO ZÁVĚRU: JAK POMOCI DRUHÝM?</b> . . . . .	<b>183</b>
Základy laického poradenství . . . . .	183
<b>BONUS NA ZÁVĚR</b> . . . . .	<b>185</b>
<b>PŘEČTĚTE SI</b> . . . . .	<b>187</b>
<b>7. RADĚLI RADY VETERÁNU NEŽLI HRABĚČI</b> . . . . .	<b>136</b>
<b>8. VIZE PARTNEŘSKÉ KRIZE</b> . . . . .	<b>138</b>
<b>9. JAK TANCOVAT MEZI VELCI</b> . . . . .	<b>147</b>
<b>10. MATURITA Z MEZILIDSKÝCH VZTAHŮ</b> . . . . .	<b>151</b>
<b>11. ROZVOD A SMRT RODIČE - LZE POROVNÁT MÍRU STRESU</b> . . . . .	<b>180</b>
<b>12. CO DĚLAT SAM SE SEBOU</b> . . . . .	<b>186</b>