

OBSAH

Úvodem	5
Lesk a bída návodové psychologie	6
Asertivita je, když...	8
Causa domácí kompot coby laboratoř asertivity	13
Jak postupovat?	15
To podstatné z asertivních práv	19
Asertivní povinnosti	21
Hestické a dyshestické asertivní dovednosti	25
Asertivní požadavky	27
Umění říct ne, tedy odmítání	28
Požádání o laskavost	30
Selektivní ignorování	33
Jen na nás záleží, zda bude kritika velkým manipulátorem	34
Chyba je jen chyba aneb Kdo nic nedělá, nic nezkaží	34

Otevřít dveře není jen tak	35
Zrcadlo	37
Řekni mi, prosím, v čem dělám chybu. Díky !	38
Jsme lidé se závazky	40
Komplimenty	41
Dilema omluvy	43
Causa slivovice	45
Manželský asertivní dialog	48
Inspirace systemikou	50
Asertivita a jednotliví členové rodiny	58
Základní východiska rodinné asertivity	58
Asertivita a děti aneb Jak může rodič vyžrát na Rodiče	59
Mýty od Polednice	62
Mýty od Polednice coby Polední test	64
Malé děti, malé starosti aneb Když to ještě spraví gramodeska	65
Větší děti, větší starosti aneb Trauma nepořádku v pubescentově pokoji	67
	119

Děťmi zůstáváme i v důchodovém věku	70
Šlehačková bitva	70
Eva je už „velká holka“	73
Komplimenty a obligace	76
Když Hestie skládá maturitu z asertivity	77
Hestie už udělala „přijímačky“ z asertivity a okolí po ní chce, aby se obětovala	79
Manželství a asertivita	81
Aperitiv z kurzu asertivity	81
Hestická asertivita aneb Hestie kontra malý Brit	85
Raději přiměřená exprese než represe nebo agrese	93
Asertivní „antinasertivita“	94
Asertivní nadstandard	96
Pověz mi, zrcadlo – nebo spíš teste?	99
Umíte se prosadit?	99
Jste asertivní?	101
Jste schopni empatické asertivity?	105
Jste asertivní partner (partnerka)?	108

Test na závěr	110
Místo závěru: Retro aneb Asertivita v manželské poradně	111
Přečtěte si	116