

Obsah

Úvod 9

Kapitola 1.

Stydět se neznamená jen zčervenat 11

Co to je „stydět se“ 12

Proč se lidé stydí? 13

To nedokážu, stydím se. Stud jako výmluva? 15

Stydíte se? 17

Kapitola 2

Kdo si myslíte, že jste? 21

Co všechno má vliv na vaše sebepojetí? 22

Jak mluvit sám se sebou 27

Vyndej si prst z ucha, když se mnou mluvíš! Řeč těla 30

Kapitola 3

Dávej pozor, kdo mluví! 33

(Jak mluvit s lidmi)

První slova 33

Co dělat proti stydlivosti prvních šedesát sekund 35

Jak mluvit s lidmi opačného pohlaví 39

Kapitola 4

Slovo do prance 47

Jak hněv vzniká 48

Co s hněvem 49

Jak se vám daří zvládat pocity nepřátelství? 52

Uklidněte se. Sedm zaručených způsobů, jak ovládnout hněv . . .	54
Jak se vypořádat s kritikou	58

Kapitola 5

Umět říct „ne“	61
Proč se nám nechce říkat „ne“	62
Jak říct „ne“	64
Co dělat, když odmítnout je těžké	65
Jak říct „ne“, když jde o sex	66
Jak umíte odmítat?	69

Kapitola 6

Ven s tím!	71
<i>(Říkat, co si myslíte, a myslet si, co říkáte)</i>	
Proč je důležité říkat to, co si myslíte	71
Jak mluvit s druhými otevřeně	73
Já mám taky svá práva!	74

Kapitola 7

Jak mluvit s přáteli	75
Co je a není na skupině dobrého	76
Když nikam nepatříte	77
Na čem závisí oblíbenost?	78
Šest způsobů, jak být zaručeně neoblíbený	80
Povídání o těch druhých	81
Jedna špatná zpráva: V nouzi najdeš přítele	83
To je od tebe moc milé:	
Chválíme a přijímáme pochvaly ostatních	85

Kapitola 8

Potíže s přáteli	89
<i>(Když vám věrný kamarád začne jít na nervy)</i>	
Přátelé, kteří se vnucují	90
Přátelé, kteří si vás přivlastňují	91
Závistiví přátelé	91

Vypočítaví přátelé	93
„Přátelé“, o kterých ještě nevíte	93
Když přítel omrzí	94
Když už to není jako dřív	95
Jak se nejlépe rozejít s přítelem / s přítelkyní	96
 <i>Kapitola 9</i>	
Jak mluvit s rodiči	97
O co se přou dospívající s rodiči	98
Jak komunikovat s rodiči	99
Co dělat, když se rodičům nelíbí vaši kamarádi	103
Když se přece jen objeví problém	105
 Slovo závěrem	 107