



OBSAH

ÚVODEM	9
TŘI HROZIVÁ SLŮVKA	10
FRUSTRACE ČILI ZMAŘENÍ	11
Závažné frustrační situace	17
Když si za to člověk může sám	20
Osm životních výher	23
<i>Naše životní výhry</i>	24
<i>Malé zastavení</i>	26
Potřeby a cíle	30
Manipulace a frustrace naší doby	39
Fiktivní potřeby – zbytečné frustrace	42
Jaké máte cíle?	47
Za co mohou frustrace	48
Workoholismus aneb všeho moc škodí	53
POZOR, STRES!	55
Holmes-Rakeova stupnice	57
Stres na pracovišti	59
<i>Čím nás stresují druzí a čím otrávíme my je</i>	61
STRES A ČAS	63
Inventura času	65
Největší zlodějové	67
Paretiho princip	70
Generace time managementu	71
JAK PROTI STRESU	74
<i>Několik doporučení</i>	74
Antistresové techniky	77
<i>Několik zásad prevence</i>	77
<i>Krátký odpočinek</i>	77



<i>Autogenní trénink</i>	78
<i>Dechová cvičení</i>	78
<i>Autosugesce</i>	79
<i>Meditace</i>	79
Inspirace z životní praxe	80
<i>Některé neefektivní způsoby</i>	81
Neuvěřitelná moc humoru a smíchu	81
PŘÍZPŮSOBOVACÍ MECHANISMY	85
<i>Jak to zvládat?</i>	85
<i>Jde s agresí všechno lépe?</i>	86
Podoby agrese	87
<i>Sladké jedy</i>	88
<i>Štafeta s pendrekem</i>	90
<i>Sprej a kladivo</i>	91
<i>Nejde-li toto, půjde tamto</i>	92
<i>Model následování nehodný</i>	94
Agrese a aktivita	95
<i>Vzory jen pro podstatná jména?</i>	95
<i>Zviditelnit se</i>	97
Vše lze zdůvodnit	98
Vítězný útěk	99
<i>Nejsem, abych byl</i>	100
<i>Na pomoc přichází nemoc</i>	101
<i>Další cestičky</i>	101
<i>Co škodí nejvíce</i>	103
KDYBY TY KONFLIKTY NEBYLY...	106
Boj se sebou samým	107
Střety hodnot	110
Srážky s okolím	113
<i>Cílem je orchestr</i>	113
Některé časté typy konfliktů	116
<i>Ti proti oněm</i>	116
<i>Jeden proti všem</i>	117
<i>Já versus ty</i>	119



Jak konfliktům předcházet	125
<i>Stokrát nic umoří...</i>	127
<i>Jak řešit</i>	128
Zásady, bez nichž se neobejdeme	135
<i>Etiketa a etika</i>	137
<i>Hádkou nikoho nezískáte!</i>	137
<i>Sporu svědčí pravidla</i>	147
<i>Ne na úkor druhých</i>	151
<i>Byl Marcus Aurelius asertivní?</i>	156
Závěrečné shrnutí v podobě několika zásad	157
<i>Vědění je dobré, dovednost výborná</i>	159
DOPORUČENÁ LITERATURA	161