

## Obsah

Test pro čtenáře .....	7
Místo úvodu .....	9
<b>1. Letem gender (nejen asertivním) světem .....</b>	<b>13</b>
Rozdíly mezi mužem a ženou .....	14
Žena chytrá horákyňě .....	21
Martani a Venuše .....	22
Být sám sebou .....	23
<b>2. Po dobrém nebo po zlém aneb asertivita není drzé čelo, výbojná brada a ostrý slovník .....</b>	<b>27</b>
Co to je, když se řekne... ..	28
Základní životní přístupy .....	32
Deset základních asertivních práv .....	33
Svět se mění a lidé se mění v něm .....	36
<b>3. Nejen po řeči poznáte je .....</b>	<b>43</b>
Typy asertivity .....	47
<b>4. Od teorie k praxi aneb zkusíme to asertivně .....</b>	<b>55</b>
Poškrábaná gramodeska .....	55
Jak bez ztráty kytičky prosadit svou .....	60
<b>5. Judo proti kritice aneb proč si nepřiznat, že nejsme dokonalí ..</b>	<b>69</b>
Asertivní reakce na kritiku .....	70
Asertivní obligace .....	83
Asertivně na handicap .....	84
<b>6. Jak vést rozhovor .....</b>	<b>89</b>
Sebeotevření .....	90
Mlčeti není zlato aneb o seznamování .....	93
Small talk – bič na introverty? .....	96
Jak nenajít zaměstnání a potvrdit si, že svět není v pořádku .....	98
<b>7. Kdopak by se asertivity bál? .....</b>	<b>101</b>
Dobrý sluha, ale zlý pán? .....	103
Testy poznej sebe sama .....	104
Asertivně, ale co když je vše zcela jinak? .....	112
Kdo pomáhá jiným, pomáhá i sobě .....	114
<b>Místo závěru .....</b>	<b>115</b>
<b>Ještě o asertivitě v další literatuře .....</b>	<b>116</b>