

Obsah

O autorce	7
Předmluva	9
Kapitola 1	
Proč s klidem dojdete dál	11
Co je to vnitřní klid?	13
<i>Co znamená být klidný?</i>	13
<i>Rozhodující je schopnost jednat</i>	15
<i>Klidu se lze naučit</i>	15
Příčiny chybějící rovnováhy	16
<i>Co se s námi děje, když ztratíme nervy</i>	16
<i>Co nás vytáčí?</i>	17
<i>Reakce místo akce</i>	17
<i>Pozice oběti</i>	19
<i>Typické vzorce chování</i>	20
<i>Snaha omluvit své chování</i>	22
<i>Řešení: proaktivní přístup místo reaktivního</i>	22
Co vám přináší vnitřní rovnováha	23
Kapitola 2	
Jak změnit svůj postoj	29
Jak rozpoznat a překonat předsudky a stereotypy v myšlení	31
<i>Omezené vnímání</i>	31
<i>Stanovené očekávání</i>	34
<i>Zpracujte na svých dogmatech</i>	37
<i>Zbavte se předsudků</i>	43
Jak ven z pasti perfekcionismu	46
Berte se vážně	48
<i>Zodpovědný přístup k sobě</i>	49
<i>Schopnost určit vlastní potřeby</i>	51
Pozitivní myšlení a vyjadřování	52
<i>Život – problém nebo výzva?</i>	53
<i>Zamyslete se nad svým stylem vyjadřování</i>	54
Uvědomte si své hodnoty	55

Jak trénovat klidné chování	59
Rozhodněte se pro vnitřní klid	61
<i>Jednat rovná se rozhodovat</i>	61
<i>Máte možnost volby</i>	62
Určit si správné priority	63
<i>Test: Jak si umíte rozvrhnout čas?</i>	63
<i>S časem nakládejte opatrně</i>	65
Schopnost převzít a předat zodpovědnost	66
<i>Být zodpovědný versus cítit se zodpovědný</i>	66
<i>Kdy můžete zodpovědnost delegovat?</i>	68
Buďte důslední	69
<i>Důsledně směřujte k vnitřnímu klidu</i>	69
<i>Naučte se říkat ne!</i>	70
<i>Buďte disciplinovaní</i>	71

Techniky pro konfliktní situace	73
Komunikujte jasně a s úctou	75
Jak čelit verbálním útokům	76
<i>Elegantní obranné metody</i>	76
<i>Buďte pohotoví</i>	78
Při přímém napadení neztrácejte sebejistotu	81
Jak jednat s problematickým partnerem	84
<i>Plačtivá citlivka</i>	85
<i>Zarytý nemluva</i>	86
<i>Tlučhuba</i>	87
<i>Cizopasník zneužívající soucitu druhých</i>	89
Jak v případě nutnosti zachránit situaci	90
<i>Únik jako záchrana</i>	90
<i>Jak se uklidnit</i>	91

Doporučená literatura	95
------------------------------------	----

Knihy z edice Poradce pro praxi	97
--	----