

OBSAH

- 9 ÚVODEM
-
- 13 TROCHOU TEORIE O SOBĚ...
A O BIČI NAD NĚKTERÝMI Z NÁS
- 18 Syndrom kachního peří kontra asertivní zdravé sebevědomí
- 20 Jste opravdu dospělí?
-
- 22 CHYBY VNÍMÁNÍ A MIZERNÉ SEBEVĚDOMÍ
-
- 27 RACIONÁLNĚ NA IRACIONALITU
-
- 30 CO BYLO DŘÍVE? SLEPICE, NEBO VEJCE?
- 30 Úzkost
- 31 Pocity viny
- 33 Vyhýbavá porucha osobnosti
-
- 35 VÍTĚZ KONTRA PORAŽENÝ
-
- 38 POZOR PAST
-
- 53 PRVNÍ POMOC PRO POPELKU
- 53 Připomínáte Popelku, než potkala prince?

-
- 55 **RP: EGOISTIN**
60 Proč tvrdá slova?
-
- 62 **VAŠE SEBEDŮVĚRA BUDE VYSOKÁ...
AŽ SI JI ZVÝŠÍTE**
-
- 64 **GALERIE SLÁVY, ZMARU, NEBO
MUZEUM KURIOZIT?**
-
- 70 **PRINC, ŽÁBA A NÁPIS NA LÍCI A RUBU
TRIČKA**
-
- 72 **ASERTIVITA V JEJÍ VLÍDNÉ PODOBĚ**
73 Východiska vlídné asertivity
74 Proč nebrat asertivitu na lehkou váhu?
76 Specifika komunikačního stylu vlídné asertivity
77 Asertivně na handicap
78 Asertivní obligace
79 Jednotlivé vlídné techniky asertivního jednání
80 Komplimenty
88 Jak na svoji Achillovu patu
-
- 95 **CO VÁS ČASTO ZBYTEČNĚ TRÁPÍ?**
95 Úskalí mamma hotelu
98 Jen víkendové manželství?
101 Ty děti
103 Jak se trápí „mrťafa“
106 Protivy se (ne)přítahují
112 Lásky PC

- 117 JEN TROCHU ŠTĚSTÍ**
- 121 Kdy „již konečně“ chytíme pověstnou mušku zlatou?
- 123 Bonus: Útěcha ze života chirurga
- 124 Mít se rád..., o to jde až v první řadě
-

- 127 VŠECHNO VÍTE... JEN PODLE TOHO JEDNAT**
- 127 První krok: Žádné ano, ale...
- 127 Druhý krok: Pryč s anamnézou
- 128 Třetí krok: Jste soudci sama sebe!
- 128 Čtvrtý krok: Neřeš to (úplně všechno), měl bys hlavu jako koš!
- 130 Šestý krok: Spolupracovat můžete, ale ani soupeřit nemusíte
- 130 Sedmý krok: „Kávu si osladím o trochu víc“... zejména pokud nemám cukrovku
- 131 Osmý krok: Neupozorňovat na své nedostatky a nebát se hovořit o svých přednostech
- 131 Devátý krok: Chyba je jenom chyba. Chybami se člověk učí...
- 132 Desátý krok: Když nejde o život...
-

133 MÍSTO ZÁVĚRU

135 PŘEČTĚTE SI