



# OBSAH

<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>7</b>
Zkuste vyřešit své problémy sami!	7
Nepodceňujeme závažnost vašich problémů	7
Chcete-li se cítit lépe, musíte udělat některé změny	8
Je možné naučit se žít svobodně, bez neurotické přítěže?	8
Jak postupovat, abychom dosáhli plánované změny?	9
Stojí ta námaha vůbec za to?	9
Co v knize najdete a nenajdete	10
<b>I. PROBLÉMY SEBEPROSAZENÍ</b>	<b>11</b>
<b>II. ZÁKLADNÍ SOCIÁLNÍ POTŘEBY A JEJICH USPOKOJOVÁNÍ</b>	<b>42</b>
<b>III. ŽIVOTNÍ ROLE</b>	<b>69</b>
Psychosociální problematika z hlediska transakční analýzy	69
<b>IV. ASERTIVNÍ PŘÍSTUPY</b>	<b>147</b>
Vyjádření vlastních pocitů	154
Schopnost požádat o to, co potřebujeme	155
Neříkat ano, chceme-li říci ne	156
Přijmout odmítnutí bez pocitu urážky	161
Umění vyjádřit kritiku i pochvalu	163
<b>V. ODPOVĚDNOST ZA VLASTNÍ ŽIVOTNÍ CESTU</b>	<b>174</b>