

OBSAH

| | |
|--|------|
| PODĚKOVÁNÍ | xi |
| PŘEDMLUVA | xiii |
| ÚVOD | xv |
| 1. kapitola – Jak přestat být přijatelní a začít být skuteční | 1 |
| 2. kapitola – Prožívejte <i>to, co je</i> : Abyste se dostali tam, kam potřebujete, budte tam, kde jste | 15 |
| 3. kapitola – Buďte průzrační: Svoboda je jen jiné označení pro nemít co skrývat | 39 |
| 4. kapitola – Uvědomujte si svůj záměr: Je to komunikace, nebo kontrola? | 71 |
| 5. kapitola – Přijímejte zpětnou vazbu: Takto se učíme | 95 |
| 6. kapitola – Trvejte na tom, co chcete a co nechcete: Podporujte své pocity činem | 111 |
| 7. kapitola – Odstraňte své projekce: Objevte svou druhou stranu | 129 |
| 8. kapitola – Revidujte svá dřívější prohlášení: Je v pořádku vycházet a zase vcházet | 145 |
| 9. kapitola – Uznávejte rozdíly: Chápejte jiná stanoviska, aniž byste ztratili ta vlastní | 157 |

| | |
|--|-----|
| 10. kapitola – Sdílení smíšených emocí: Nejste blázni, jste složití | 177 |
| 11. kapitola – Přijměte ticho nevědění: Vstupte do plodné prázdnoty ... | 187 |
| 12. kapitola – Klid, přítomnost a soucit | 209 |
| | |
| DODATEK A – ZDROJE INFORMACÍ | 221 |
| DODATEK B – PRAVIDLA KOMUNIKACE PRO PROBER SE! | 225 |
| DODATEK C – POPIS A INFORMACE K OBJEDNÁNÍ KARETNÍCH HER | 229 |
| REJSTŘÍK | 237 |
| O AUTORCE | 245 |

| | |
|------------|--|
| ix | PODĚKOVÁNÍ |
| xiii | PŘEDMLUVA |
| xv | ÚVOD |
| 1 | 1. kapitola – Jak pít starý být přijatelní a začít být skuteční |
| 15 | 2. kapitola – Proč je to, co je: Aby se dostali tam, kam patří |
| 39 | 3. kapitola – Buďte přímí: Svoboda je jen jiné označení pro neví |
| 71 | 4. kapitola – Uvědomte si svůj kámoš: Je to komunikace, |
| 95 | 5. kapitola – Přijměte zřetelnou vzhled: Takto se učíme |
| 111 | 6. kapitola – Tvořte na tom, co chcete a co nechcete: |
| 129 | 7. kapitola – Podporujte své pocity čím |
| 145 | 8. kapitola – Obstaňte své projekce: Objevte svou druhou stranu |
| 171 | 9. kapitola – Revidujte své dřívější prohlášení: Je v pořádku vycházet |
| 187 | 10. kapitola – Uznávejte rozdíly: Chápejte jiné stanoviska, aniž byste |
| 209 | 11. kapitola – Klid, přítomnost a soucit |