

OBSAH

8

MÍSTO ÚVODU

13

KOMU JE URČENA A O ČEM JE TATO KNIHA

- 16 Ještě jednou: Komu je určena tato kniha... zamyšlení pro pokročilé
 - 17 Zaujal vás předchozí výčet mýtů?
 - 18 Test: Jak dalece jste asertivní?
-

21

OPAKOVÁNÍ MATKA MOUDROSTI... I V ASERTIVITĚ

- 21 Vymezení termínu asertivita
 - 23 Maminka vám pravděpodobně říkala...
 - 26 Asertivní práva a zásady
 - 32 Extempore z kurzu – ironie kontra asertivita
 - 35 Hra „to je hrozné, vidíte...“ a asertivita
 - 36 Základy asertivní ideologie
 - 38 Asertivita kontra memy
 - 39 Poznejte „falešné přátele“
 - 39 Jak se chová asertivní člověk?
 - 62 Ostrov čistého vzduchu a zdraví v moři smogu a škodlivin – opus 2
-

66

ASERTIVITA A TERAPIE ZAMĚŘENÁ NA ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

- 69 Rp: Asertivita
 - 70 Asertivita a osobní spokojenost
-

74

ASERTIVITO, POMOŽ!

81

**NA TRHU S RADAMI NABÍDKA
PŘEVYŠUJE POPTÁVKU**

85

ZISKY A ZTRÁTY ASERTIVITY

- 86 Asertivita a resilience
86 Asertivita proti stresu
88 Asertivita a tzv. pozitivní myšlení
89 Asertivita očima sociobiologů
90 Asertivita a pohlazení
92 Asertivita a transmutace pohlazení v soužití
96 Změna je mimo jiné i asertivní
99 Nebát se ozvat
-

106

**ASERTIVNÍ DÍTĚ – MILÁČEK,
NEBO POSTRACH?**

- 106 Asertivní dětská práva dle sexuologů
108 Co dětskou asertivitu potlačuje
109 Co dětskou asertivitu posiluje
-

112

**VŠECHNO VÍME, ZBÝVÁ „MALIČKOST“
– USKUTEČNIT TO**

- 114 „Já píši vám, co mohu více...“ (A. S. Puškin)
-

116

NA ZÁVĚR

117

PŘEČTĚTE SI

