

Předmluva .....	6
Problémy sebeprosazení .....	11
Základní sociální potřeby a jejich uspokojování .....	39
Životní role	
Psychosociální problematika z hlediska transakční analýzy .....	63
Asertivní přístupy .....	121
Vyjádření vlastních pocitů .....	127
Schopnost požádat o to, co potřebujeme .....	127
Neříkat ano, chceme-li říci ne .....	128
Přijmout odmítnutí bez pocitu urážky .....	133
Umění vyjádřit kritiku i pochvalu .....	134
Odpovědnost za vlastní životní cestu .....	143