



OBSAH

AUTOR O AUTORCE...	9
Shrnutí	12
ÚVOD	13
První pomoc pro čtenáře této knihy	13
I. KDO JSEM, ODKUD PŘICHÁZÍM, KAM JDU?	17
II. CO S ROZUMEM?	23
Měření inteligence	23
Hry pro milovníky hádanek a hlavolamů	33
Hodnocení	39
III. HRY, KTERÉ HRAJEME SAMI SE SEBOU	44
Test: Znáte se?	44
Hodnocení	47
Jak se obelháváme.	47
Racionalizace	48
Mechanismus kyselých hroznů.	49
Vytěsnění	49
Přesun	50
Ztráta paměti	51
Kompenzace	51
Projekce	52
Kde bych já byl, kdyby mi to někdo (či něco) nekazil(o)	53
Já jsem..., a kdo je víc	53
Sladké citrony	54
Proč se obelháváme	54
IV. HLEDÁNÍ SEBE	62
Test: Máte se rádi?	62
Hodnocení	64
Relaxační techniky	66
Jacobsonova progresivní relaxace	68
Jednoduché svalové uvolnění	75
Rychlé uvolnění	76
Protistresová relaxace	77



Relaxace s prvky meditace podle Shakti Gawainové	78
Relaxace podle M. Šlepeckého	79
Relaxace s koncentrací na dech	80
Uvolněná koncentrace	82
Cvičení se siderickým kyvadlem	83
Meditace	85
Víte, co chcete?	86
Jak hledat	88
Jak to nechat koňovi aneb Sankalpa	89
Dvě magické otázky	90
Metoda volných asociací	91
Stanovení cílů podle Shakti Gawainové	91
Plánování života podle M. Šlepeckého	93
Návštěva čínského chrámu.	94
Všechny cíle byly stanoveny – zbývá maličkost: uskutečnit je	96
1. Jízdní řád	98
2. Techniky využívající síly představivosti	101
Imaginativní rozhodování	107
V. JAK SI NEZKAZIT NÁLADU	109
Jste depresivní?	113
Hodnocení	116
Situační deprese a reakce na aktuální stres	118
První pomoc v akutní stresové situaci	120
Co s depresemi	122
Jak z deprese – návod pro racionální povahy	123
Antidotum proti sebemrškačským hrám	129
Jak ven z deprese – pro imaginativní typ osobnosti	135
VI. KOMUNIKACE	137
Test: Jak se domlouváte?	137
Hodnocení	139
Co nás ve škole nenaučili.	142
Hry, které hrajeme s druhými	146
„To je hrozné, vidíte“	147
„Vidíte, jak se obětujeme“	148
„Ano, ale...“	148
„Alkoholik“	150
„Soud“	150
Ztracený ráj	151



Katastrofický scenárista	151
Zárné zítřky	152
„Ideolog“	152
VII. ASERTIVITA	154
Test: Umíte se prosadit?	154
Výsledky	157
Co s manipulací	161
Můžeme se bránit?	165
Jak se asertivně domáhat svého	176
Požádání o laskavost	181
Jak odmítat, když něco nechcete	184
Přijatelný kompromis	186
Jak na kritiku	188
Co s oprávněnou kritikou	191
Dotazování na negativa	196
Jak se domáhat změny bez kritiky	199
Jak žít s asertivitou	204
Místo závěru	206
VIII. K ČEMU A PROČ DO MANŽELSKÉ A RODINNÉ PORADNY?	207
Manželské a rodinné poradny	209
Adresář poraden pro rodinu a mezilidské vztahy	210
DALŠÍ LITERATURA	217