

Obsah

O autorkách	7
Poděkování autorek	8
Poděkování vydavatele	8
Úvod	9

Část 1 13

Co znamená být asertivní	15
Kapitola 1	17
Co znamená být asertivní?	19
Kapitola 2	47
Mějte dobrý pocit sami ze sebe a umožněte to i ostatním	49
Kapitola 3	69
Říkejte, co chcete a co nechcete	71
Kapitola 4	89
Jak se vypořádat s očekáváními a požadavky druhých lidí	91

Část 2 117

Asertivita v praxi	119
Kapitola 5	121
Asertivní chování v rodině	123

Kapitola 6 133

Asertivní chování mezi přáteli 135

Kapitola 7 147

Asertivní chování v práci 149

Kapitola 8 163

Asertivita v obchodě a ve vztahu k poskytovatelům služeb 165

Kapitola 9 177

Jak být asertivní při přijímacím pohovoru 179

Kapitola 10 189

Jak se asertivně rozhodovat 191

Závěr 207

Dodatek 209

Užitečné asertivní fráze a pohotové odpovědi 209