

Obsah

Slovo ke čtenáři	6
1. Otevřené chování aneb rizika odkrytých karet	8
1.1. Okna do duše	8
1.2. Pravidla hry	10
1.3. Nemohu vždy to, co chci	11
1.4. Odložená slova	11
1.5. Já a ostatní lidé	12
2. Učíme se jednat bez opony: meze a možnosti	14
2.1. Vymezení základních pojmů	14
2.2. Jak se do lesa volá	15
2.3. Důvody ke komunikaci	16
2.4. Týmový dabling	16
2.5. Hranice otevřeného chování	17
2.6. Revizor a zasněný pán	18
2.7. „Já“ podle mne a ostatních	18
3. Rozvíjení zdravého sebevědomí je celoživotní proces	21
3.1. Máte dost sebevědomí?	21
3.2. Malá exkurze (do filozofie)	23
3.3. Osobní svoboda	24
3.4. Člověk a svobodné rozhodování	24
3.5. Svoboda a odpovědnost	25
4. Dokážeme být k sobě a druhým upřímní?	26
4.1. Příjemný zážitek	26
4.2. Chceme si skutečně porozumět?	26
4.3. Co se změnilo?	27
4.4. Vlastnost nad zlato	27
4.5. Profil osobnosti	29
4.6. Časový deník	30
5. Děláme něco pro dosažení svých životních cílů?	31
5.1. Skupinová kresba	31
5.2. Uzavřený kruh	32
5.3. Učíme se i z vlastních chyb	32

5.4.	Dokážete na sebe brát rizika?	33
5.5.	Představa o smyslu našeho života	34
5.6.	Kroky k uskutečnění smysluplného života	34
5.7.	Kdy se může v životě objevit pocit prázdnoty?	35
5.8.	Jak si představuji svůj život za deset let?	35
5.9.	Aktivní životní pozice	36
6.	Spory ještě neznamenají nepřátelství	37
6.1.	Časté nebezpečí – výměna monologů	37
6.2.	Zrcadlová metoda	38
6.3.	Kladné a záporné vlastnosti	38
6.4.	Odoláváte náročným životním situacím?	39
6.5.	Výměna názorů bez ohně	41
7.	Vzájemně nesouhlasit, a přesto nebýt ve sporu	42
7.1.	Pravidla dialogu	42
7.2.	Horká židle	42
7.3.	Král není doma	43
7.4.	Skládačka	43
7.5.	Vyzkoušejte si své odpovědi	44
7.6.	Situace k zamyšlení	45
7.7.	Umění kompromisu	46
8.	Jak zvládáme hněv a zlost?	47
8.1.	Past na hněv	47
8.2.	Já a kritika	47
8.3.	Kritika do kapsy	48
8.4.	Nebojme se kritiky	50
8.5.	Jste psychicky odolní?	51
8.6.	Kontrolovaný dialog (rozhovor ABC)	53
9.	Strach je dobrý služebník, ale špatný pán	54
9.1.	Co ve vás pocit strachu vyvolává?	54
9.2.	Překonávání strachu	55
9.3.	Z očí do očí	56
9.4.	Vítězství nad rukama	56
9.5.	Veřejné vystoupení	57
9.6.	PPPPP aneb Praktický Pokus o Pětiminutovou Profesionální Promluvu	58
9.7.	Cvičení rychlé relaxace	59
9.8.	Řeka životní spokojenosti	59

10. Pozitivní signály	61
10.1. Pochvala do obálky	61
10.2. Místo po mé pravici je volné	62
10.3. Jak reagovat na kompliment?	62
10.4. Řekni mi, jak sedíš, a já ti řeknu, jaký jsi	63
10.5. Jak lze působit na lidi?	65
10.6. Smích jako nejvstřícnější signál	65
10.7. Film o vlastním životě	66
11. Jak získat know – how	68
11.1. Potíže při studiu	68
11.2. Učíme se učit se	69
11.3. Tajemství knih	70
11.4. Relaxační cvičení	70
11.5. Extravert nebo introvert?	71
12. Celoživotní experiment – úspěšné partnerství ve škole, v práci, v rodině	74
12.1. Ideál na pracovišti?	74
12.2. Pán nebo paní tvorstva	75
12.3. Existují ideální partneři?	77
12.4. Princ a princezna na bílém koni	78
12.5. Jste typ vhodný pro manželství?	78
12.6. Co je podle vás důležité v partnerském vztahu?	79
12.7. Rodinný kruh	80
Místo závěru: Nebojme se sami sebe	81
Komentář	83
Doporučená a použitá literatura	