

Obsah:

Úvodní poznámka	3
Soustava knih D. Grubera a jak ji číst	4
Věc je zdánlivě jasná.....	4
Matematika a Vlasta Burian	5
V mezilidských vztazích nejsme moc zvyklí zobecňovat	6
A už jsme u toho.....	7
Dealeři, pozor	8
Manažéři, rodiče, studenti, diplomaté, sekretářky a jiní - pozor!	9
Číslo je číslo a vztah je vztah	11
Za chaos ne že bych nemohl, ale dosti můžu	12
Těžké to dilema	12
Volím kompromis.....	13
Proč se to neví obecně?	14
Podivná výhoda.....	16
Kvalitní a horší	17
Obsah kontra obal a dědek Drchlík	18
Labutí píseň přirozenosti s P. Dobešem.....	19
Rybáři rybu nebo know-how na lovení?	21
Někteří lidé nás iritují (česky řečeno serou) ...	23
Nestaneme se Robinsony	23
Dialog úspěšného a neúspěšného	24
Jak si odvodit vychutnávku zuřícího šéfa	26
Dva kroky každého osvojení: 1) pochopit	30
2) procvičit	30
Clona proti všem hulvátům	31
Motivační zásady versus asertivita	31
Pane řediteli, proč se mě tak bojíte?	34
Jak se nerozčilovat	36

Jak žít v klidu, bez rozčilování?	36
Analýza a syntéza	36
Strašná zbraň úřadů	37
Hm, nebyl hloupý synek ten Sigmund	39
Pozitivní funkce dnešního rozčilování se	40
Z toho si odvodíme typ svého klidu	41
Co máme za sebou?	42
Nikdo vás nevytočí, pokud mu to sami nedovolíte	42
Nenajdete se trochu v následujících řádcích?	43
Vysvětlení a soubor opatření	44
Sbírka pomůcek - budujme si ji	45
Hawkensův dobrý žák	49
Stránky pro Tebe, čtenáři	49
Uklidňovací úsloví	50
Občas je vnější vzrůšo nutné	52
Něco více o asertivitě	54
Definice, přebytek a nedostatek	54
Móda a širší souvislosti	56
Deset práv asertivního člověka	58
Někteří tak dodržíjí, až je to hrozné	59
Asertivní dovednosti	61
Pokazená gramodeska (PD)	61
Reklamace vadných bot	64
Kde ještě asertivita jako by selhávala	70
Řešení	71
Velká protekce neprotekce	72
Srážka s blbcem a její řešení	74
Pootevřené dveře, negativní aserce, negativní dotazování	74
Tři fáze srážky s blbcem	74
Kdo jednou zkusí, podruhé musí	77
Sebeotevření a volné informace	77

Přijatelný kompromis	78
Selektivní ignorování	79
Jak zvládat konflikt	81
Definice	81
Byly, jsou a budou	81
Jak se v konfliktech chovat.....	83
Nezaplacená faktura	83
Jak může konflikt dopadnout?	84
Konkretizace možností	85
Jak to asi dopadne	86
Chceme-li, aby se soupeř v konfliktu choval jako člověk, pak..	87
Na závěr něco málo postřehů z dlouhodobějších vývoje konfliktů	88
Jaké z toho plyne poučení.....	89
Viník neexistuje	90
Další postřehy.....	91
Perličky.....	93
Zlaté pravidlo konfliktu.....	94
Jak se bránit	
proti závistivcům a anonymům	96
Výklad pojmů.....	96
Cesta do nitra anonymů a závistivců.....	96
Změna po listopadu.....	97
Druhy anonymních dopisů.....	98
Dostal jsem závistivý anonym	99
Cíle závistivce a anonyma.....	100
Odbočka 1:	
Život je hledáním a nalézáním míry věcí.....	100
Míra věcí od kolébky po stáří.....	101
Nebezpečný psychický klam	102
Cíle závistivce a anonyma - pokračování	103
Psychický klam - autoprojekce	103

Klape mlýn klip-klap	104
Zveličení, aneb kdo je bez viny	106
Chcete příklady?	106
Odbočka 2: Každý musí něco porušovat	106
Zdání legality a maskování	109
Tři stupně hlouposti	109
Závist v cizině a u nás	110
Závist jako elektřina	112
Cizinci, divte se naopak	113
Obrana proti závistí a anonymům	114
Vnitřní obrana	115
KONCENTRACE	115
Dialogy na polštáři a škaredé sny	116
Jak vyhnat škaredé myšlenky	117
Citlivě s vlastním podvědomím	120
Požádejte, ať vám závidí více	121
Odbočka 3: Bernard Shaw a závistník	122
Zdroje návyků	123
Vnější obrana pasivní	126
Neprovokovat	126
Nezadržitelně k vyspělé zemi	127
Sadomasochisté závistí	128
Vnější obrana aktivní	129
Nevšímej si faulů soupeře-hrej!	129
Čapkovy pozdravy	131
Osobní list boje proti závistí	132
Poznámky	135
Na závěr	136
Literatura	137