

# Obsah

<b>Autor o autorce...</b> .....	<b>9</b>
<i>Shrnutí</i> .....	12
<b>Úvod</b> .....	<b>13</b>
První pomoc pro čtenáře této knihy .....	13
<b>Úvod a vysvětlení ke čtvrtému vydání</b> .....	<b>16</b>
<b>Kdo jsem, odkud přicházím, kam jdu?</b> .....	<b>17</b>
Po dvaceti letech... ..	22
<b>Co s rozumem?</b> .....	<b>23</b>
Měření inteligence .....	23
<i>Intelligence jako „globální vlastnost“ nebo souhrn různých schopností</i> .....	26
<i>Které schopnosti, respektive dovednosti mají vlastně inteligenční testy měřit?</i> .....	28
Hry pro milovníky hádanek a hlavolamů .....	32
<i>Hodnocení</i> .....	37
Po dvaceti letech... ..	41
<b>Hry, které hrajeme sami se sebou</b> .....	<b>42</b>
Test: Znáte se? .....	42
<i>Hodnocení</i> .....	44
Jak se obelháváme .....	44
<i>Racionalizace</i> .....	45
<i>Mechanismus kyselých hroznů</i> .....	46
<i>Vytěsnění</i> .....	46
<i>Přesun</i> .....	47
<i>Ztráta paměti</i> .....	47
<i>Kompenzace</i> .....	48
<i>Projekce</i> .....	48
<i>Kde bych já byl, kdyby mi to někdo (či něco) nekazil(o)</i> .....	49
<i>Já jsem..., a kdo je víc</i> .....	49

<i>Sladké citrony</i> .....	50
Proč se obelháváme .....	50
Po dvaceti letech... ..	56
<b>Hledání sebe</b> .....	<b>58</b>
Test: Máte se rádi? .....	58
<i>Hodnocení</i> .....	60
Relaxační techniky .....	62
<i>Jacobsonova progresivní relaxace</i> .....	64
<i>Jednoduché svalové uvolnění</i> .....	70
<i>Rychlé uvolnění</i> .....	70
<i>Protistresová relaxace</i> .....	71
<i>Relaxace s prvky meditace podle Shakti Gawainové</i> .....	72
<i>Relaxace podle M. Šlepeckého</i> .....	73
<i>Relaxace s koncentrací na dech</i> .....	73
<i>Uvolněná koncentrace</i> .....	75
<i>Cvičení se siderickým kyvadlem</i> .....	76
Meditace .....	77
Víte, co chcete? .....	78
<i>Jak hledat</i> .....	80
<i>Jak to nechat koňovi aneb Sankalpa</i> .....	81
<i>Dvě magické otázky</i> .....	82
<i>Metoda volných asociací</i> .....	82
<i>Stanovení cílů podle Shakti Gawainové</i> .....	83
<i>Plánování života podle M. Šlepeckého</i> .....	84
<i>Návštěva čínského chrámu</i> .....	86
Všechny cíle byly stanoveny – zbývá maličkost: uskutečnit je .....	87
1. <i>Jízdní řád</i> .....	89
2. <i>Techniky využívající síly představivosti</i> .....	91
Imaginativní rozhodování .....	96
Po dvaceti letech... ..	97
<b>Jak si nezkažit náladu</b> .....	<b>100</b>
Jste depresivní? .....	103
Situační deprese a reakce na aktuální stres .....	107
První pomoc v akutní stresové situaci .....	109
Co s depresemi .....	111
Jak z deprese – návod pro racionální povahy .....	112
<i>Antidotum proti sebemrskáčským hrám</i> .....	116

Jak ven z deprese – pro imaginativní typ osobnosti .....	122
Po dvaceti letech... ..	123
<b>Komunikace .....</b>	<b>124</b>
Test: Jak se domlouváte? .....	124
Co nás ve škole nenaučili .....	128
Po dvaceti letech... ..	132
Hry, které hrajeme s druhými .....	132
Po dvaceti letech... ..	138
<b>Asertivita .....</b>	<b>139</b>
Test: Umíte se prosadit? .....	139
Test: Jste asertivní? .....	142
Co s manipulací .....	145
<i>Můžeme se bránit?</i> .....	148
Jak se asertivně domáhat svého .....	158
Požádání o laskavost .....	162
Jak odmítat, když něco nechcete .....	165
Přijatelný kompromis .....	166
Jak na kritiku .....	168
<i>Jak reagovat na oprávněnou kritiku</i> .....	169
Dotazování na negativa .....	175
Jak se domáhat změny bez kritiky .....	178
Jak žít s asertivitou .....	182
Po dvaceti letech... ..	183
<b>Místo závěru .....</b>	<b>185</b>
Po dvaceti letech... ..	185
<b>Další literatura .....</b>	<b>186</b>