

Obsah

Úvod	7
První pomoc pro čtenáře této knihy	7
Kdo jsem, odkud přicházím, kam jdu?	11
Co s rozumem?	19
Měření inteligence	19
Hry pro milovníky hádanek a hlavolamů	30
Hry, které hrajeme sami se sebou	43
Jak se obelháváme	43
Racionalizace	43
Mechanismus kyselých hroznů	45
Vytěsnění	45
Přesun	46
Ztráta paměti	46
Kompenzace	47
Projekce	48
Proč se obelháváme	50
Hledání sebe	59
Relaxační techniky	61
Uvolněná koncentrace	76
Meditace	80
Víte co chcete?	81
Jak hledat	84
Všechny cíle byly již stanoveny - zbývá maličkost: uskutečnit je	92

Jak si nezkažit náladu	105
Jste depresivní?	109
Situační deprese a reakce na aktuální stres	114
První pomoc v akutní stresové situaci	116
Co s depresemi	118
Komunikace	133
Hry, které hrajeme s druhými	136
Co nás ve škole nenaučili	141
Asertivita	147
Co s manipulací	150
Jak se asertivně domáhat svého	166
Požádání o laskavost	170
Jak odmítat, když něco nechcete	173
Přijatelný kompromis	175
Jak na kritiku	177
Dotazování na negativa	185
Jak se domáhat změny bez kritiky	188
Jak žít s asertivitou	193
Malá ryze soukromá inventura v knihovně	197
Přílohy	207
Seznam poraden pro rodinu, a mezilidské vztahy	207
Seznam linek důvěry v Československu	213