

# Obsah

Test místo úvodu .....	7
1. Co je to asertivita? .....	11
2. Asertivita = stop manipulaci .....	19
Intermezzo č. 1 .....	25
3. Agresivně - pasivně - asertivně .....	31
Intermezzo č. 2 .....	37
4. Asertivní "lidská práva" .....	41
5. Jak jsme měnili boty aneb prosazování oprávněných požadavků .....	47
6. Jak se říká "ne" bez pocitů viny .....	55
Intermezzo č. 3 .....	63
7. Byl byste tak laskav, prosím vás... aneb o umění požádat druhé o laskavost .....	69
8. Kompromis a konsenzus = asertivní mistrovství ...	75

Intermezzo č. 4 . . . . .	81
9. Kritika = velký manipulátor . . . . .	85
10. Jak na kritiky . . . . .	95
11. Jak pozitivně využít partnerovy kritiky . . . . .	105
12. Asertivně do života . . . . .	111
13. Jak asertivně jednat s manželem a rodiči . . . . .	115
14. Jak být asertivním rodičem a učitelem . . . . .	127
15. Jak být asertivním/zaměstnancem . . . . .	141
16. Jak být asertivním nezaměstnaným . . . . .	149
Místo závěru . . . . .	155
Doporučená populární literatura . . . . .	157