

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod | 7 |
| 1. Inspirace z Dálného východu | 9 |
| 2. Kung-fu | 15 |
| Styly kung-fu | 17 |
| Kroky na cestě kung-fu | 19 |
| Aplikace kung-fu | 19 |
| Jak to všechno zařídit? | 21 |
| 3. Tai-či | 22 |
| Základní postupy tai-či | 23 |
| Ještě pět kroků (nejen) verbálního tai-či | 29 |
| 4. Aikidó | 32 |
| Principy užití aikidó | 38 |
| 5. „Samurajská asertivita“ | 44 |
| Destruktivně či konstruktivně | 47 |
| 6. To jsou paradoxy | 51 |
| 7. Inzerování namísto skrývání | 54 |
| 8. Restrukturalizace (redefinování) | 59 |
| 9. Technika čestného boje | 66 |
| 10. Asertivně bez agrese | 70 |
| Inspirace Milтона H. Ericksona | 71 |
| Malá rukověť pro zahradníky | 72 |
| To nejpodstatnější z asertivních práv | 75 |
| Asertivní povinnosti | 75 |
| Některé asertivní dovednosti | 78 |
| Asertivita – dobrý sluha | 88 |
| 11. Asertivita a interaktivní způsobilost | 89 |
| 12. Kdy ano a kdy ne | 91 |
| Závěrem | 93 |
| Další literatura k tématu | 96 |