

OBSAH

SEBEPOZNÁVÁNÍ, SEBEROZVOJ – ČÁST PRVNÍ	11
Cesta ke všem cílům začíná u sebe sama	12
Co očekávat od jednotlivých částí této knihy?	12
Nejen prostředek, ale i cíl	13
SEBEHODNOCENÍ, SEBEOBRAZ, SEBEPOJETÍ, SEBEVĚDOMÍ 14	
Optimální sebevědomí – zlatý střed	14
Proč je sebepoznávání tak obtížné?	14
<i>Pojmový zmatek aneb Co je život? Co je svoboda?</i>	15
Chceme dělat dobrý dojem	16
<i>Proč si přidělovat vrásky</i>	16
<i>Náš nejbližší – to jsme my sami</i>	16
<i>Kdo uteče, ten vyhraje, a když nemůže utéci,</i> <i>alespoň zavře oči</i>	16
<i>Podle sebe soudím tebe</i>	17
To ne já – to osud	18
<i>Popírání vlastních chyb nám nepomůže</i>	18
ZDROJE SEBEPOZNÁVÁNÍ	19
Co jsou naše stálé vlastnosti a jak se projevují	19
Sebereflexe	19
<i>Jak se dozvíme o svém APS</i>	20
<i>Nepřeceňujme svou paměť</i>	21
Informace z okolí	21
Možnosti sebehodnocení je „celá škála“	22
SEBEPOZNÁVÁNÍ A PSYCHOLOGIE OSOBNOSTI	24
Odborný přístup	24
<i>Co je normální?</i>	25
<i>Osobnost je, když...</i>	25
<i>O osobnosti lidověji</i>	26
<i>Úrovně psychického řízení zdola nahoru</i>	26
<i>Co běžně rozumíme slovem osobnost</i>	27
STRUKTURA OSOBNOSTI	28
Poučení z historie	28
Sigmund Freud a Eric Berne	29
<i>Dali bychom si – jenomže, jak (taktně) na to?</i>	29
<i>DÍTĚ, RODIČ a DOSPĚLÝ v komunikaci</i>	30
SLOŽKY OSOBNOSTI	32
<i>Tři složky nejsou všechno – hledejme více</i>	32

VNĚJŠÍ OBRAZ OSOBNOSTI	33
<i>Okolí nás hodnotí především svým chováním vůči nám</i>	33
Tělesné vzezření	34
<i>Vážíte akorát nebo moc?</i>	35
<i>Máte ve svém okolí dysplastika?</i>	35
<i>Jsou kolem vás maniaci?</i>	36
<i>Jsou modroocí falešnější?</i>	36
Úprava zevnějšku	37
<i>Oblékáte se konformně?</i>	37
<i>Co na vás prozradí barvy</i>	38
Výrazové chování	38
Verbální projevy	38
<i>Poznáme se po hlase</i>	39
<i>Mluvíte rychle nebo pomalu?</i>	40
<i>Od mlčenlivých po „nezastavitelné“ mluvký</i>	40
Neverbální projevy	40
<i>Co prozradí ústa</i>	41
<i>Co prozradí oči</i>	42
<i>O skelných a přehlíživých pohledech</i>	42
<i>I čelo a nos prozrazují</i>	42
<i>Holduj tanci, pohybu – mnohé o sobě napovíš</i>	43
<i>Kdy se před vámi naposledy někdo rozmachoval?</i>	43
<i>Víme jak chodíme, jíme či jak zdravíme?</i>	44
<i>Nálada nám ladí i naši chůzi</i>	44
<i>Míváme nutkání, ani o něm nevíme</i>	45
<i>Gesta – nyní v pravém slova smyslu</i>	45
<i>Postoj = postura</i>	46
<i>Haptika je o dotycích</i>	46
<i>Vzdálenost jedněch od druhých</i>	47
VNITŘNÍ SLOŽKY OSOBNOSTI	47
<i>Je pan šéf kapacita?</i>	48
Poznejme své schopnosti	48
<i>Atraktivní nadstavba na dobré verbální základně</i>	50
Co je inteligence?	50
<i>Možnosti a meze testů IQ</i>	51
<i>Dá se umět testy, a přitom neumět v praxi</i>	51
<i>Další vlivy na IQ</i>	52
<i>IQ pro stresové situace</i>	52
<i>Budme manažery svých emocí</i>	53

Kreativita = tvořivost	53
Hry na měření vlastní tvořivosti	55
Paměť a její kouzlo	56
Malý test mechanické paměti	57
Test logické paměti	57
Zaměřenost	58
Jaké máme potřeby	58
<i>Poznáme, co máme, až když to ztratíme</i>	58
<i>Dámy, pořídte si komplexní halenku</i>	59
Postoje, zájmy, názory, hodnoty	59
Ctižádostivý je anglicky „ambitious“	60
Jste temperamentní?	60
A co naše povaha?	61
<i>Kdo je bezcharakterní?</i>	62
Otestujme si své vlastnosti	62
MALÉ TESTY OSOBNOSTNÍCH VLASTNOSTÍ	65
EXTRAVERZE – INTROVERZE	65
dominance – submise	67
hostilita – afilience	68
stabilita – labilita	69
INTEGRACE OSOBNOSTI	71
<i>Co zní lépe – slaboch nebo hypobulík?</i>	71
<i>Co dělat při vyčerpání vůle</i>	72
Sociální a psychická zralost, duševní zdraví	73
Jsem nebo nejsem normální?	73
<i>Znaky normální osobnosti</i>	73
JAK DOSÁHNOUT ŽÁDOUCÍCH ZMĚN OSOBNOSTI	75
Můžeme změnit vše, co si přejeme?	75
<i>Měříme se postupně, konkrétně a s mírou</i>	75
<i>Nebojme se mít vzory</i>	76
<i>Starého psa novým kouskům nenaučíš</i>	76
Nyní trochu optimismu	76
Udrželi jste nadváhu navzdory všem dietám?	77
<i>Alkohol v malých dávkách...</i>	77
S čím si nevím rady, na to si zvyknu	78
Nejdříve analýza, potom čin	78
<i>Když už na kurz, tak s kamarádem</i>	78
<i>Takže teď už jen s chutí do toho!</i>	79

ZVLÁDÁNÍ AKUTNÍHO STRESU	80
Co je stres?	80
Bez stresu by bylo špatně	81
Ale všeho moc škodí	81
Co dělat a co nedělat v akutním stresu	82
<i>Být nad věcí</i>	82
<i>Odejít středem</i>	82
<i>Zhluboka dýchat a počítat do deseti</i>	82
<i>Rozhled je napůl nadhled</i>	83
<i>Ani Švejk nebyl špatný</i>	83
<i>Všeho dočasu</i>	83
Nelitujme se, nebojme se, nevztekejme se	83
Strach nemáme jen my	84
<i>A když ani vše výše uvedené nepomůže,</i>	84

EMOTION MANAGEMENT – ČÁST DRUHÁ	85
<i>Rada</i>	86
Co je Rada	87
Kde je nejúžasnější životní chvíle našeho sebevzdělávání?	87
Život coby naše krátká návštěva na tomto světě... ..	87
Co je pro vaše hodnocení rozhodující?	87
Jak tomu smyslu života budeme mezi námi spiklenci říkat ...	88
EQ má větší váhu než IQ	88
Na EQ staví emotion management, studente Mazánku	89
<i>Rada – příběh</i>	91
Všechno přichází zvenčí nebo zevnitř – třetí není dáno	92
<i>Pachtíme se desítky let za vnějšími okolnostmi</i> <i>– a ono to tak do jisté míry asi má být</i>	93
<i>Hráči loterií kontra jogini</i>	93
A teď my	93
Obojí bude cíl i prostředek - a štěstí z toho vyjde umocněno	94
Pár řádků pro beznadějně pesimisty	94
Co na to poradit?	95
Pozitivní příklady znásobení vnějšího a vnitřního úspěchu	96
Rozumní sýčkové	96
TEORIE IONTOŠŤÁV	98
Náš mozek – jediná jistota v proměnlivém světě	98

Analogie pomůže k nutnému pochopení složitého	98
Spínače = synapse	99
Myšlení či konání = záblesky	99
Skákal pes... – každý ví, přes co	100
Budou nám pitvat jazykové znalosti	100
My ve vývoji – od kolébky po dnešní hrdý stav	101
Přehazování mozkových výhybek – kdo za to může?	101
Synapse sepne – a jsme pány situace	102
Rada Zlomyslné prozrazení	103
Rada	105
Kde analogie kulhá	105
Dávná fotka ukáže pravdu	105
Kdyby věci byly průzračně jasné – umělci by zuřili	106
Obrovské rezervy naší paměti	106
Trojí výsledek jakéhokoliv našeho paměťového pokusu	107
Od paměti k SDM	108
Zvíře a člověk ve stroji rozkoše	108
Rozumný člověk si své rozkoše pěstuje	109
Je mnoho dober a mnoho zel – vše nestihneme probrat	110
Všechny kurzy jsou na nic – jako by měl pravdu Parkinson	111
Rada	112
Jsme-li nahoře... ..	112
Další možnost, jak využít psychický stav „nahoře“:	112
Jsme-li úplně nejvýše nahoře,	113
Jsme-li dole... ..	114
Desítky různých stavů špatné mysli	114
Tři hlavní směry pohybu – klíč k řešení	115
Lék na strachy	116
Napoleonova metoda zvládnání strachu	117
Využití opozice podvědomí	118
Lék na smutky	118
Lék na vzteky vlastní	119
Lék na vzteky cizí	119
Malá poznámka o odkazech	121
Rada – při rozdílných názorech	122
Rada – první pomoc v prvních sekundách	122
Rada – třífázová kritika	123
Rada	124
Ještě Rady?	124

PSYCHICKÁ TEORIE RELATIVITY (PTR)	126
Co že je to ta základna?	126
Víme „proč“ – tedy v každé situaci si odvodíme „jak“	127
Dvanáct tisíc není vždy dvanáct tisíc	127
<i>Příšerně drahý benzín – 15 korun za litr</i>	128
Čím větší samozřejmosti, tím větší zisk při domyšlení	128
Štěstí je krásná věc, ale jde o prachy	129
<i>Rada</i>	129
<i>Rada</i>	130
<i>Rada</i>	130
<i>Rada</i>	131
<i>Rada – drahé firmy</i>	131
Jsmo už také takoví? Nebo vůbec ne?	133
Naučí se obyvatelstvo masově PTR?	134
<i>Co počít?</i>	134
<i>Jak by vypadal trh?</i>	134
<i>Rada – o úplatcích</i>	136
<i>Rada</i>	136
<i>Rada</i>	137
Vzpomenu na stonožku... a jsem na světě rád	137
<i>Chcete opílcovo PTR?</i>	138
<i>Bez zmínky o loterii bychom nebyli up to date</i>	138
<i>Raději bez nadpisového komentáře...</i>	138
<i>Kolik jen máme chytrých hlav</i>	139
<i>PTR Josefa Aloise Náhlouského</i>	139
<i>Beatles, tantry, komunikace...</i>	139
Vyvodme z příkladů závěry	140
Kombinace smíření a boje	141
Šéfové – v řad nastoupit a lákejte, slibujte	142
Aktivní vnější řešení stresu	142
<i>Chudáčci milionáři</i>	143
CESTA ŽIVOTNÍHO SVĚTLA – TRÉNINK RADOSTI	145
Umělec života a had	145
Jak vytrénovat větší tvorbu iontošťáv dobra	146
Po malém princovi Vladimír Menšík	146
Po Menšíkovi běhy	146
A Bolek z Vizovic, nyní z Olšan, a jiní a jiní... ..	147
Tak, co bychom na ty stránky dali?	147
Další tipy na různé stavy špatné mysli	149

Trpělivost je velká věc	149
Trénink radosti – fyzická složka	150
Nejlepší návod – jít s návody do háje	151
Začněte násilím na sobě	151
Praktické násilí na sobě	152
Jak s jídlem a pitím	153
Všeho s mírou, i umírněnosti s mírou	153
<i>Strava coby jed</i>	155
<i>Den zdržení se jídla</i>	155
Druhá vrstva zářivá	156
Naučme to své děti	156
NABÍDKA KURZŮ	157
LITERATURA	158
VYDAVATELSTVÍ REPRONIS	159