

OBSAH

NĚKTEŘÍ LIDÉ NÁS IRITUJÍ (ČESKY ŘEČENO SEROU)	7
Jejich svět je jiný	8
Tajemství ztotožnění	9
DODO A IMO SE PŘEDSTAVUJÍ	11
Dodo měl dneska špatný imidž	12
První rozhovor	13
První schůzka – druhý rozhovor	15
Rozbor dialogu	16
Promluva k Dodovi	16
Promluva k Imovi	18
Druhá schůzka – třetí rozhovor	20
Promluva k Dodovi	24
Promluva k Imovi	25
Čtvrtý rozhovor	28
Promluva k Dodovi	32
Promluva k Imovi	33
Střet různých světů	33
NESTANEME SE ROBINSONY	35
Dialog úspěšného a neúspěšného	35
Jak si odvodit vychutnávkou zuřícího šéfa	38
Dva kroky každého osvojení: 1) pochopit, 2) procvičit	40
CLONA PROTI HULVÁTŮM	41
Motivační zásady versus asertivita	41
Stanovme si pole asertivity	43
Pane řediteli, proč se mě tak bojíte?	44
JAK SE NEROZČILOVAT	47
Jak žít v klidu, bez rozčilování?	47
Analýza a syntéza	47
Strašná zbraň úřadů (v některých zemích)	48
Chytrý synek Sigmund z Příbora	49
Pozitivní funkce dnešního rozčilování se	50
Z toho si odvodíme typ svého klidu	50
Co máme za sebou?	51
Nikdo vás nevytočí, pokud mu to sami nedovolíte	51
Nenajdete se trochu v následujících řádcích?	52
Vysvětlení a soubor opatření	52
Sbírka pomůcek – budujme si ji	53
Hawkensův dobrý žák	54

Stránky pro Tebe, čtenáři	55
OBČAS JE VNĚJŠÍ VZRUŠENÍ NUTNÉ	57
NĚCO PODROBNOSTÍ O ZÁKLADNÍ ASERTIVITĚ	59
Definice, přebytek a nedostatek	59
Móda a širší souvislosti	61
Deset práv asertivního člověka	62
Někteří tak dodržují, až je to hrozné	63
Asertivní dovednosti	64
Pokažená gramodeska (PD)	64
Reklamace vadných bot	65
Kde ještě asertivita jako by selhávala	69
Řešení	69
Velká protekce neprotekce	70
SRÁŽKA S BLBCEM A JEJÍ ŘEŠENÍ	71
Pootevřené dveře, negativní aserce, negativní dotazování	71
Tři fáze srážky s blbcem	71
<i>Kdo jednou zkusí, podruhé musí</i>	72
Sebeotevření a volné informace	73
Přijatelný kompromis	73
Selektivní ignorování	74
JAK ZVLÁDAT KONFLIKT	75
Definice	75
Byly, jsou a budou	75
Jak se v konfliktech chovat	76
Nezaplacená faktura	76
<i>Jak může konflikt dopadnout?</i>	77
<i>Konkretizace možností</i>	77
<i>Jak to asi dopadne?</i>	78
Jaké z toho plyne poučení?	79
Viník neexistuje	80
Další postřehy	81
Perličky	81
Zlaté pravidlo konfliktu	82
JAK SE BRÁNIT PROTI ZÁVISTIVCŮM A ANONYMŮM	83
Výklad pojmů	83
Cesta do nitra anonymů a závistivců	83
Druhy anonymních dopisů	84
Dostal jsem závistivý anonym	85
Cíle závistivce a anonyma	85
Odbočka 1: Život je hledáním a nalézáním míry věcí	85

<i>Míra věcí od kolébky po stáří</i>	86
<i>Nebezpečný psychický klam</i>	87
Cíle závistivce a anonyma – pokračování	87
Psychický klam – autoprojekce	87
<i>Klape mlýn klip-klap</i>	88
Zveličení, aneb kdo je bez viny	89
<i>Chcete příklady?</i>	89
Odbočka 2: Každý musí něco porušovat	89
Zdání legality a maskování	90
Tři stupně hlouposti	91
Závist v cizině a u nás	91
Závist jako elektřina	92
<i>Cizinci, divte se naopak!</i>	93
OBRANA PROTI ZÁVISTI A ANONYMŮM	95
Vnitřní obrana	95
<i>Koncentrace</i>	96
<i>Dialogy na polštáři a škaredé sny</i>	96
<i>Jak vyhnat škaredé myšlenky</i>	96
<i>Resumé: Tak takhle se to dělat nemá!</i>	97
<i>Které z příjemných myšlenek se pro tuto roli hodí nejlépe?</i> ..	97
<i>Citlivě s vlastním podvědomím</i>	98
<i>Jak i z toho ven?</i>	98
Odbočka 3: Bernard Shaw a závistník	99
<i>Jaké myšlenky to budou?</i>	100
<i>Zdroje návyků</i>	100
Vnější obrana pasivní	100
<i>Neprovokovat</i>	101
<i>Nezadržitelně k vyspělé zemi</i>	101
<i>Sadomasochisté závistí</i>	102
Vnější obrana aktivní	102
<i>Nevšímej si faulů soupeře – hraj!</i>	103
<i>Čapkovy pozdravy</i>	103
<i>Osobní list boje proti závistí</i>	104
<i>Na závěr</i>	106
<i>P.S. Nejlepší nakonec – jak se mají Dodo s Imem?</i>	106

NABÍDKA KURZŮ

LITERATURA

NAKLADATELSTVÍ REPRONIS