

# Obsah

## Vítejte

### Kapitola 1: **Složky porozumění**

Trojúhelník Porozumění . . . . .	2
Komunikační vzorec . . . . .	10
Používání trojúhelníku ARK . . . . .	14

### Kapitola 2: **Naše přežití a ARK**

Motivace přežití . . . . .	18
Emoční škála . . . . .	30
Nahoru a dolů po emoční škále . . . . .	37
Škály A, R a K . . . . .	40

### Kapitola 3: **Úplná teorie komunikace**

Konfrontace: Základ osobní moci . . . . .	45
Obousměrná komunikace . . . . .	49
Obousměrná komunikace v životě . . . . .	54
Duplikace přináší realitu . . . . .	59
Zajímat se vs. Být zajímavý . . . . .	60
Člověk je natolik živý, nakolik dokáže komunikovat! . . . . .	65

### Kapitola 4: **Komunikační cvičení**

Co je komunikační cvičení? . . . . .	68
Role kouče . . . . .	71
Komunikační cvičení 1: Být zde . . . . .	77
Komunikační cvičení 2: Konfrontování . . . . .	81
Komunikační cvičení 3: Konfrontování bullbaitingu . . . . .	85
Komunikační cvičení 4: Předávání komunikace . . . . .	92
Komunikační cvičení 5: Potvrzení . . . . .	99
Komunikační cvičení 6: Polo-potvrzení . . . . .	106
Komunikační cvičení 7: Získání odpovědi . . . . .	111
Komunikační cvičení 8: Zvládání originací . . . . .	124

<b>Co dál?</b> . . . . .	140
--------------------------	-----