Obsah

Místo motta malé naladění 11

Úvodem 13

Co a jak? 19

Jak pracovat s jednotlivými lekcemi v této publikaci – opakování, matka moudrosti 23

Bonus za opakování po 5. lekci 24

Bonus za opakování po 10. lekci 24

Bonus za opakování po 13. lekci 24

Závěrečný bonus – opakování po 20. lekci 25

Orientační obecné schéma pro nácvik asertivity 26

První lekce

Tradice a souvislosti k dnešku 28

Co to je, když se řekne autosugesce 30

AT a jóga 31

Historie AT 31

Požadavky 32

Čas a soukromí při cvičení 34

Věk cvičence AT 35

A já sám... 35

Zdravotní omezení 36

Naráz nebo po částech? 36
Stručně nebo košatěji 36

Druhá lekce
Potřebujete autogenní trénink a asertivitu? **38**
Jste „náš člověk"? 39
Jak jste na tom s asertivitou? 41
Jak jste na tom s asertivitou v partnerském vztahu? 43
Test míry asertivity v partnerském vztahu 45
Proč potřebují „naši lidé" asertivitu? 48
V čem (ne)tkví podstata asertivity 49
V čem (ne)tkví podstata AT 50

Třetí lekce
Odvrácená tvář AT a asertivity **52**
Co může dát AT asertivitě a co nabízí asertivita AT? 54

Čtvrtá lekce
Orientační postup nácviku v rámci této publikace **56**
Než začneme cvičit AT 57
Než začneme jednat asertivně 62
6× ryze asertivně 63

Pátá lekce
Principy, východiska, postupy nácviku autogenního tréninku (AT) a vlídné asertivity. Modifikace obou metod **65**
Co to je napětí 65
Co to je uvolnění 66
Co to je koncentrace 67
Než začneme jednat asertivně 71

Šestá lekce
Tíha v AT, osobní formulky a „tíha" asertivity **75**
Než začneme jednat asertivně 79
Asertivní jednání 81

Sedmá lekce

Teplo + bonus v podobě sankalpy. Asertivní možnost, jak zachovat teplo rodinného krbu nereagováním na invektivy. Zákony a pravidla selektivního ignorování **83**

Asertivní jednání 85

Osmá lekce

Cvičení klidného dechu, asertivní selektivní ignorování pro pokročilé a jako bonus „stop technika" O. Kondáše **87**

Asertivní jednání 89

Test: Patříte mezi mistry černých brýlí? 89

Asertivně proti automatickým negativním myšlenkám 91

Stop technika 92

Postup nácviku 92

Devátá lekce

Tělesná pohoda. Asertivní vyrovnávání s kritikou **94**

Asertivní jednání – kritiky se nebojte, na množství nehleďte! 96

Desátá lekce

Cvičení prožitku tepla v břiše. Asertivní „nemanipuluj a nenech se zmanipulovat". Jak je to s omluvou **99**

Asertivita – judo proti manipulaci 102

Kdo se moc ptá, moc se dozví! 105

Jak je to s omluvou? 106

Jedenáctá lekce

Cvičení prožitku chladné hlavy. Asertivní využití kritiky **108**

Asertivní „kdo se ptá, ten se také dozví" 110

Dvanáctá lekce

Nacvičený AT a některé jeho varianty. Nácvik klidného vzezření a asertivní „nashledanou v lepších časech" **112**

Relaxační instrukce inspirovaná prvky AT a hypnózy zaměřená na dosažení klidného, hlubokého spánku 114

Asertivní volná informace a sebeotevření 116

Poradenské extempore 118

Třináctá lekce

„Zrychlená" instrukce u skutečně dobře nacvičeného AT a opakování pro samouky asertivity 119

Asertivní kontrolní „postupný" test pro samouky 121

Kontrolní minitest 122

Čtrnáctá lekce

Informace o cvičení pro „vážné a pokročilé" zájemce o AT. Příprava a zážitek barvy + malé autogenní zahradnictví 124

Patnáctá lekce

Cvičení barvy 128

Jak dál? 129

Asertivní PROČ? 130

Šestnáctá lekce

Cvičení pro vážné a pokročilé zájemce o AT: Vnímání předmětů. Empatie vůči kritikovi jako reakce na kritiku 132

Asertivní empatie při reakcích na kritiku 133

Sedmnáctá lekce

Vnímání abstraktních hodnot v rámci vyšší formy AT + pozitivní aserce (pochvala) 136

Osmnáctá lekce

Vyšší stupeň AT – zážitek či stav mysli. Asertivní imaginace sebeprosazování 139

Devatenáctá lekce

„Pověz mi zrcadlo..." v rámci vyššího stupně AT. Asertivní vyjadřování pocitů 142

Asertivní sdělování pocitů 144

Dvacátá lekce

Všechno může být jinak 148

AT s příběhem volně podle J. Stockého 150

Co chci – mimo jiné i asertivní využití volných asociací k výběru „malých" i „velkých" cílů 152
Nervozita byla bita? 152
Inspirace pro změny k lepšímu 153

Dvacátá první lekce
Jak zní (vaše) vyznání? 155

Místo závěru
Relaxace a asertivita ještě jednou a úplně jinak 168

Příloha 1
Pomůcky k hodnocení individuálních změn 170
Test: Jste „náš člověk"? 171
Jak jste na tom s asertivitou? 173
Jak jste na tom s asertivitou v partnerském vztahu? 175
Test míry asertivity v partnerském vztahu 177

Příloha 2
Formulář záznamu cvičení AT a jeho zcela netradiční využití k měření asertivity 180
„Kontrolní otázka" z asertivity 181