



OBSAH

| | |
|-------------------------|----------|
| ÚVODEM | 7 |
|-------------------------|----------|

| | |
|---|----------|
| I. MÁME PRÁVO BÝT SAMI SEBOU | 9 |
|---|----------|

| | |
|--------------------------------|----|
| Komu je kniha určena | 10 |
|--------------------------------|----|

| | |
|--|-----------|
| II. KDE SE VZALY (TU SE VZALY) NAŠE REAKCE NA STRESUJÍCÍ PODNĚT | 13 |
|--|-----------|

| | |
|--------------------------------|----|
| Být rád = mít se rád | 13 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Maminka, jak všeobecně známo, má vždycky pravdu | 15 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Jsou společenská pravidla realizovatelná? | 16 |
|---|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| Původ stresových reakcí | 18 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|---------------------|----|
| Inventura | 20 |
|---------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Příběh ženy | 21 |
|-----------------------|----|

| | |
|----------------------------|----|
| Test: Věříte si? | 31 |
|----------------------------|----|

| | |
|--|-----------|
| III. Z ČEHO VZNIKÁ MÍNĚNÍ O SOBĚ? | 39 |
|--|-----------|

| | |
|--|----|
| Pasti, pasti, pastičky aneb Jak na M-L syndrom | 39 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Tyran – oběť – zachránce, jak se to rýmuje? | 48 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Děkuji, ale zachránit se musím sám | 50 |
|--|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Nechod' Vašku s pány na led | 51 |
|---------------------------------------|----|

| | |
|---|-----------|
| IV. VIZE ROSTE Z KRIZE | 55 |
|---|-----------|

| | |
|----------------------------|----|
| Specifikace cíle | 56 |
|----------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| „Péče“ o zvolený cíl | 59 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Přístup k životu a pocit nedostačivosti | 60 |
|---|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Jsme dospělí a svéprávní... | 63 |
|-------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Jaká máme práva | 64 |
|---------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Jaké máme povinnosti | 68 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| „Mluvit zlato“? | 70 |
|---------------------------|----|

| | |
|---|-----------|
| V. JAK JEDNAT S LIDMI „BEZ ZTRÁTY KYTIČKY“ | 73 |
|---|-----------|

| | |
|-----------------------------------|----|
| Test manželského štěstí | 77 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Naslouchání | 80 |
|-----------------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Zvláštní dieta | 82 |
|--------------------------|----|

| | |
|-------------------------------------|----|
| Test: Ach, ty jsi úžasný... | 83 |
|-------------------------------------|----|



| | |
|--------------------------------------|----|
| Setkání s kritikou | 86 |
| Test: Jak snášíte kritiku? | 88 |
| Co s kritikou | 89 |

VI. CO NÁS (V DISKUSÍCH S MANIPULÁTORY) ASI ČEKÁ

A (NE)MINE 95

| | |
|--|-----|
| Eristika věda je? | 107 |
| Věčně zelené triky aneb Jak mít pravdu, i když ji nemáte | 107 |
| Ochrání vás fráze? | 110 |

VII. JUDO PROTI KOMPLEXŮM 112

| | |
|--|-----|
| Sám k sobě | 117 |
| K vlastnímu judistickému postupu | 118 |

PŘED ZÁVĚREM 120

ZÁVĚR 122

PŘEČTĚTE SI 123