

Obsah

Úvod str. 6

část 1

My a ti druzí str. 11

Kapitola 1 Smířit se sám se sebou... a s ostatními str. 16

Kapitola 2 Překonat nesmělost str. 23

Kapitola 3 Přívětivost či vědomá bezelstnost str. 30

Kapitola 4 Umění dávat str. 36

Kapitola 5 Jak požádat a přijmout str. 41

část 2

Umění komunikovat str. 47

Kapitola 6 Neverbální komunikace str. 51

Kapitola 7 Komunikace bez sebeprosazování a agrese str. 58

Kapitola 8 Kdy je lepší mlčet či zalhat str. 65

Kapitola 9 Umění naslouchat a nesoudit str. 71

Kapitola 10 Jak zvládat konflikty str. 76

část 3**Otevřít se ostatním str. 87**

- Kapitola 11 **Setkání nelze ovlivnit str. 90**
- Kapitola 12 **Respekt k druhým a k jejich odlišnostem str. 107**
- Kapitola 13 **Přátelství mezi mužem a ženou str. 114**

část 4**Jak si udržet trvalé vztahy str. 123**

- Kapitola 14 **Lítost a odpuštění str. 127**
- Kapitola 15 **Pryč s citovou závislostí str. 134**
- Kapitola 16 **Vyloučení nezdravých vztahů str. 138**
- Kapitola 17 **Jak zůstat ve vztazích sám sebou str. 143**

Závěr str. 149**Rejstřík str. 150****Literatura str. 154**