

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>9</b>
<b>Historie výmluv</b>	<b>11</b>
Výmluva – novinka dnešní doby?	11
Výchova a evoluce	12
<b>Definice, typy a vytváření výmluv</b>	<b>15</b>
Co je výmluva?	15
<i>Nejčastější typy výmluv</i>	19
<b>Motivace k výmluvám</b>	<b>23</b>
Pyramida potřeb	23
<i>Biologické a fyzické potřeby</i>	24
<i>Potřeba bezpečí a jistoty</i>	25
<i>Potřeba sounáležitosti</i>	25
<i>Potřeba úcty, respektu a uznání</i>	26
<i>Růstové potřeby – potřeby seberealizace</i>	26
Strach	27
<i>Strach ze ztráty</i>	27
<i>Strach ze selhání</i>	30
Stereotypy	31
<i>Sociální status</i>	31
Lhaní jako společenský akt	33

Neschopnost začít a vytrvat	35
<i>Pohodlnost a lenost</i>	35
<i>Prokrastinace</i>	36
Netrpělivost	38
<b>Jak vznikají výmluvy?</b>	<b>43</b>
Nerozpletitelné klubko	43
Jak se vylouvat?	46
<i>Tipy a triky</i>	47
<b>Jak rozpoznat a zastavit výmluvy ostatních</b>	<b>59</b>
Výmluva je lež	60
Anatomie lži	61
<i>Neverbální projevy</i>	61
<i>Verbální a hlasové projevy</i>	63
Osobnostní typologie	63
Šest protivýmluvných pravidel	71
1. <i>Určete základní čáru projevu a typ a pozorujte odchylku od normálu</i>	71
2. <i>Vždy pracujte s kontextem</i>	71
3. <i>Vytvořte prostředí důvěry – prostředí pro omluvu</i>	72
4. <i>Buďte jednoznační</i>	74
5. <i>Hrajte si s časem a otázkami</i>	75
6. <i>Vytvořte pocit závazku a apelujte na morální kodex</i>	75
<b>Život bez výmluv</b>	<b>77</b>
Odvaha být sami sebou	78
<i>Odvaha nebýt zdvořilý za každou cenu</i>	78
<i>Odvaha něco ztratit a někde selhat</i>	82
Lítost je signál	83
<i>Hrdinové a tvůrci</i>	85
Akceschopnost	90
<i>Seberegulace</i>	91
<i>Sebedisciplína</i>	93
<i>Nevozte se</i>	96
Cesta potěšení a originality	96

<i>Zábava při práci</i>	97
<i>Re-kreace</i>	97
<i>Autorství a originalita</i>	97
<b>Tahák na závěr</b>	<b>101</b>
<b>Závěr</b>	<b>107</b>
<b>Použitá literatura</b>	<b>109</b>
<b>Užitečné odkazy</b>	<b>111</b>