

# Obsah

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Žebrácká povídka místo úvodu .....                                             | 5   |
| Kdy, kde a proč přicházíme do styku s druhými<br>lidmi a hovoříme s nimi ..... | 7   |
| Vzájemná sdílení — naše setkání a rozhovory .....                              | 9   |
| Tři způsoby, jak si navzájem něco sdělujeme .....                              | 18  |
| Chvilé ticha v našich rozhovorech .....                                        | 20  |
| Tři způsoby naslouchání .....                                                  | 23  |
| Co vše je možno a co je především nutno<br>vyposlechnout .....                 | 32  |
| Kdo je a kdo není dobrým posluchačem .....                                     | 47  |
| Co znamená aktivně někomu naslouchat .....                                     | 53  |
| Zrcadlení emocí .....                                                          | 58  |
| Povzbuzování .....                                                             | 61  |
| Soucítění — empatie .....                                                      | 63  |
| Co nám ztěžuje a co nám usnadňuje naše<br>naslouchání .....                    | 67  |
| Jak zlepšit úroveň našeho naslouchání .....                                    | 78  |
| Obsáhlejší pohled na naše rozhovory .....                                      | 88  |
| Vzory osobních rozhovorů .....                                                 | 93  |
| Příběh s čajem místo závěru .....                                              | 97  |
| Dodatek č. 1 .....                                                             |     |
| Jak naslouchat vlastním dětem .....                                            | 99  |
| Dodatek č. 2 .....                                                             |     |
| Jak hovořit s manželem .....                                                   | 101 |
| Literatura .....                                                               | 104 |