

# 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