

Obsah

O projektu Za volant jen s úsměvem	11
Části projektu	12
 Jak účinně snížit počet vážných nehod	 15
 Agresivní řidič a řidič s úsměvem	 20
Deset charakteristik agresivního řidiče	20
Desatero pohodového řidiče s úsměvem	22
 Boj s negativní životní orientací	 25
Snaha o pozitivní ladění organismu	27
Moc a síla humoru	28
Psychický stres	30
Duševní pohoda	32
Spánek	34
Chování	36
 Boj se špatnou náladou	 39
Metoda racionální	41
Metoda autosugesce	41
Metoda „ladění“	42
Metoda mračení	43

Metoda „naštvat se“	43
Metoda „vykřičet se“	44
Metoda zlepšování vztahu, který máme sami k sobě	44
Metoda „udělat si radost“	45
Metoda „udělat někomu radost“	46
Metoda boje „vnitřní drogou“	46
Metoda „procházka“	47
Metoda „dárek“	47
Metoda „práce“	48
Metoda „zpívání“	48
Metoda „obklopit se krásou“	49
Metoda „vypovídat se“	49
Metoda „láska“	49
 Asertivita a její využití	 51
Pasivní chování	52
Agresivní chování	52
Asertivní chování	53
Odpovědnost za rozhodování a „asertivní práva“	55
Asertivní metoda „porouchané gramofonové desky“	56
Umění říci ne a nemít pocity viny	58
Umění požádat o laskavost či pomoc	59
Umění najít kompromis	60
Kritika	60
Metoda dotazování na vlastní nedostatky	62
Metoda otevřených dveří	63

Životní orientace a lidské vlastnosti	65
Jak s vlastnostmi pracovat	67

Kouření jako přímá i nepřímá příčina dopravních nehod	70
--	-----------

ZÁBAVNÁ PŘÍLOHA

Aforismy nejen o úsměvu	77
--------------------------------------	-----------

Inovovaná přísloví	85
---------------------------------	-----------

Komické bubuistické nadávky a přirovnání	91
---	-----------

Bubuistické nadávky	91
---------------------------	----

Bubuistická přirovnání	94
------------------------------	----

Motoristické anekdoty (nejen o blondýnkách)	96
--	-----------

Absurdní humor aneb Kameňáky pro všechny	110
---	------------

Ročenka ŘSD	117
--------------------------	------------