

<b>Úvod</b> . . . . .	7
První pomoc pro čtenáře této knihy . . . . .	7
<b>Kdo jsem, odkud přicházím, kam jdu?</b> . . . . .	11
<b>Co s rozumem?</b> . . . . .	19
Měření inteligence . . . . .	19
Hry pro milovníky hádanek a hlavolamů . . . . .	30
<b>Hry, které hrajeme sami se sebou</b> . . . . .	43
Test: Znáte se? . . . . .	43
Jak se obelháváme . . . . .	45
Racionalizace . . . . .	46
Mechanismus kyselých hroznů . . . . .	47
Vytěsnění . . . . .	48
Přesun . . . . .	48
Ztráta paměti . . . . .	49
Kompenzace . . . . .	50
Projekce . . . . .	50
Proč se obelháváme . . . . .	53
<b>Hledání sebe</b> . . . . .	61
Test: Máte se rádi? . . . . .	61
Relaxační techniky . . . . .	65
Uvolněná koncentrace . . . . .	80
Meditace . . . . .	83
Víte co chcete? . . . . .	85
Jak hledat . . . . .	87
Všechny cíle byly již stanoveny - zbývá maličkost: uskutečnit je . . . . .	95

<b>Jak si nezkažit náladu</b> . . . . .	109
Jste depresivní? . . . . .	113
Situační deprese a reakce na aktuální stres . . . . .	118
První pomoc v akutní stresové situaci . . . . .	120
Co s depresemi . . . . .	122
<b>Komunikace</b> . . . . .	137
Test: Jak se domlouváte? . . . . .	137
Co nás ve škole nenaučili . . . . .	142
Hry, které hrajeme s druhými . . . . .	146
<b>Asertivita</b> . . . . .	155
Test: Umíte se prosadit? . . . . .	155
Co s manipulací . . . . .	161
Jak se asertivně domáhat svého . . . . .	177
Požádání o laskavost . . . . .	181
Jak odmítat, když něco nechcete . . . . .	184
Přijatelný kompromis . . . . .	186
Jak na kritiku . . . . .	188
Dotazování na negativa . . . . .	196
Jak se domáhat změny bez kritiky . . . . .	199
Jak žít s asertivitou . . . . .	204
<b>Co by stálo za to si ještě přečíst z novější literatury</b> . . . . .	207
Příloha: Seznam poraden pro rodinu a mezilidské vztahy . . . . .	211