

Obsah

1. KAPITOLA *Člověk a jeho okolí*

VŠEM NÁM TEČOU NERVY	9
ZLOZVYKY	11
POROVNÁVÁNÍ SE S OSTATNÍMI ...	13
ZA KOHO SE VLASTNĚ POVAŽUJETE?	17
ČEKÁNÍ NA NĚKOHO... ..	22
KDYŽ SE BEREME PŘÍLIŠ VÁŽNĚ ..	25

2. KAPITOLA *Vyznejte se sami v sobě*

ODSTUP, KTERÝ UDRŽUJEME	28
PŘESTAŇTE HRÁT HRY	29
CO K NÁM PŘITAHUJE OSTATNÍ ...	30
NEHÁZEJTE VINU NA OSTATNÍ ...	35
UPŘÍMNOST SE VYPLÁCÍ	40
ZA HNĚV SE NESTYĎTE	41

3. KAPITOLA *Zjednodušte si život*

NAŠE OČEKÁVÁNÍ	44
BUĎTE ASERTIVNÍ	48
AŽ SI KAŽDÝ MYSLÍ CO CHCE	51
NEVYSVĚTLUJTE O SOBĚ VŠEM VŠECHNO	54
KDYŽ SE VÁM CHCE ŘÍCT „NE!“ ...	58

4. KAPITOLA *Představy ostatních*

CENA POCHVALY	65
MEDVÍDEK	67
MLUVENÍ	68
SPLŇTE, CO SLIBUJETE	72
KAŽDÝ TOUŽÍ PO ÚCTĚ	74
SDĚLUJTE LIDEM SVĚ POCITY ...	78
LIDÉ POTŘEBUJÍ PROSTOR	82

5. KAPITOLA *Jak vycházet (lépe) s ostatními*

NĚKDY JE LEPŠÍ MLČET	84
URÁŽKA	87
VYHÝBAT SE HÁDKÁM	87
UPOZORNIT NA OMYL	90
PONIŽOVÁNÍ OSTATNÍCH	91
KRITIKA	93
NEJPRVE SE PTEJTE	96
HNĚV NEMOTIVUJE	100
STANOVTE PRAVIDLA	101
POUČTE SE Z VLASTNÍCH CHYB ..	105
DOSTANEŠ PŘESNĚ TO, S ČÍM POČÍTÁŠ	106
SLUŠNÉ VYSTUPOVÁNÍ DĚLÁ PŘÁTELE	109
CO ČEKÁME OD PŘÁTELSTVÍ	111
HRANICE PŘÁTELSTVÍ	112

6. KAPITOLA *Zájem o ostatní*

MAZLENÍ	113
ODSUZOVÁNÍ OSTATNÍCH	114
POMLUVY	116
DÁVÁNÍ	119
ŽÁRLIVOST	121
PŘINÁŠET LIDEM ŠTĚSTÍ	121
CO S NEŠŤASTNÝMI LIDMI... ..	124
KDO JE DOKONALÝ?	126
NIKDO NENÍ DOKONALÝ	127
Poděkování	131