

Obsah

Recenze čtenářů knihy „Asertivita je stále živá“	10
Recenze a názory k této publikaci	12
Co přivedlo posluchače na kurzy konfliktů a komunikace?	14
Úvod do problematiky manipulací a řešení konfliktů	16
Stres	18
Příklady manipulací v komunikaci s druhými lidmi	27
Sebemanipulace je někdy horší, než manipulace od druhých lidí	33
Jste zdravý/á/ nebo nezdravý/á/, egoista, sobec nebo altruista?	38
Příklady nezdravého egoismu, sobectví, nemorálnosti	45
Sebeanalytický test	50
Zhoubné charakterové vady novověku, nezdravý egoismus, sobectví:	
Zdravý egoismus, prosociální a morální chování	59
Důstojnost, sebepojetí, sebehodnocení	67
Možnosti zvyšování sebejistoty - vlastní důstojnosti	72
Moudrost je prevencí proti vnitřním i vnějším konfliktům	74
Kompetence	77
Morálka, etika je prevencí proti konfliktům	75
Životní styly	98
Řešení vnitřních konfliktů	102
Co způsobuje vnitřní konflikty:	
Jací lidé se dostávají častěji do vnitřních konfliktů?	114
Závist a žárlivost, nenávisť jsou produkty vnitřních konfliktů	116
Touha po moci, snaha ovládat druhé	119
Nenávisť, zášť, opovržení, arogance	121

Psychologické a parapsychologické metody řešení konfliktů

Optimální odezva, odpověď při vyjednávání, řešení konfliktu.....	134
Pozitivní prohlášení k odstranění konfliktů, stresů, sebemanipulací	138
Parapsychologická moudra a pohledy na svět	139
Snažíte se uniknout sami před sebou a svými konflikty?	143
Jak se zbavit vnitřních problémů, konfliktů, stresu a sebemanipulace? ...	145

10 oblastí ke snížení a vyřešení vnitřní konfliktů

A. Zásady vnitřní uvolněnosti, snížení sebemanipulace	149
B. Mějte se rádi a nelžete sami sobě. Proč se mít rád?	151
C. Pozitivní a negativní myšlení	153
D. Proč se vám nedaří naplňovat dobrá předsevzetí?	157
E. Umíte poznat zloděje vaší mysli?	160
F. Zlovyky, které vás ohrožují v práci, jdou druhým na nervy	170
G. Hodnoty v dnešní společnosti – základ manipulace	172

Jak je to s vašim adrenalinem?	178
---	------------

Konflikty, city a emoce.....	184
-------------------------------------	------------

Emoční ambivalence, smíšené pocity, ničitelé vztahů	191
--	------------

Peníze, ekonomický růst, vaše postavení v něm a konflikty.....	193
---	------------

Nebojte se stárí, pozvěte je dál, žijte aktivní stárí.....	202
---	------------

Jak poznáte, že máte nevyřešené vnitřní konflikty?	206
---	------------

Přehled narušených, vnitřně konfliktních osobností	207
---	------------

Tchán a tchýně jsou častým zdrojem konfliktů	277
---	------------

Drogy, nešťastný způsob sebepoznávání, řešení vnitřních konfliktů	282
--	------------

Mentální anorexie, problémy s obživným pudem	292
---	------------

Domácí násilí	295
----------------------------	------------

Literatura	
-------------------	--