

Obsah

Autor o autorce...	9
<i>Shrnutí</i>	12
Úvod	13
První pomoc pro čtenáře této knihy	13
Úvod a vysvětlení ke čtvrtému vydání	16
Kdo jsem, odkud přicházím, kam jdu?	17
Po dvaceti letech... ..	22
Co s rozumem?	23
Měření inteligence	23
<i>Intelligence jako „globální vlastnost“ nebo souhrn různých schopností</i>	26
<i>Které schopnosti, respektive dovednosti mají vlastně inteligenční testy měřit?</i>	28
Hry pro milovníky hádanek a hlavolamů	32
<i>Hodnocení</i>	37
Po dvaceti letech... ..	41
Hry, které hrajeme sami se sebou	42
Test: Znáte se?	42
<i>Hodnocení</i>	44
Jak se obelháváme	44
<i>Racionalizace</i>	45
<i>Mechanismus kyselých hroznů</i>	46
<i>Vytěsnění</i>	46
<i>Přesun</i>	47
<i>Ztráta paměti</i>	47
<i>Kompenzace</i>	48
<i>Projekce</i>	48
<i>Kde bych já byl, kdyby mi to někdo (či něco) nekazil(o)</i>	49
<i>Já jsem..., a kdo je víc</i>	49

<i>Sladké citrony</i>	50
Proč se obelháváme	50
Po dvaceti letech... ..	56
Hledání sebe	58
Test: Máte se rádi?	58
<i>Hodnocení</i>	60
Relaxační techniky	62
<i>Jacobsonova progresivní relaxace</i>	64
<i>Jednoduché svalové uvolnění</i>	70
<i>Rychlé uvolnění</i>	70
<i>Protistresová relaxace</i>	71
<i>Relaxace s prvky meditace podle Shakti Gawainové</i>	72
<i>Relaxace podle M. Šlepeckého</i>	73
<i>Relaxace s koncentrací na dech</i>	73
<i>Uvolněná koncentrace</i>	75
<i>Cvičení se siderickým kyvadlem</i>	76
Meditace	77
Víte, co chcete?	78
<i>Jak hledat</i>	80
<i>Jak to nechat koňovi aneb Sankalpa</i>	81
<i>Dvě magické otázky</i>	82
<i>Metoda volných asociací</i>	82
<i>Stanovení cílů podle Shakti Gawainové</i>	83
<i>Plánování života podle M. Šlepeckého</i>	84
<i>Návštěva čínského chrámu</i>	86
Všechny cíle byly stanoveny – zbývá maličkost: uskutečnit je	87
1. <i>Jízdní řád</i>	89
2. <i>Techniky využívající síly představivosti</i>	91
Imaginativní rozhodování	96
Po dvaceti letech... ..	97
Jak si nezkazit náladu	100
Jste depresivní?	103
Situační deprese a reakce na aktuální stres	107
První pomoc v akutní stresové situaci	109
Co s depresemi	111
Jak z deprese – návod pro racionální povahy	112
<i>Antidotum proti sebemrskáčským hrám</i>	116

Jak ven z deprese – pro imaginativní typ osobnosti	122
Po dvaceti letech... ..	123
Komunikace	124
Test: Jak se domlouváte?	124
Co nás ve škole nenaučili	128
Po dvaceti letech... ..	132
Hry, které hrajeme s druhými	132
Po dvaceti letech... ..	138
Asertivita	139
Test: Umíte se prosadit?	139
Test: Jste asertivní?	142
Co s manipulací	145
<i>Můžeme se bránit?</i>	148
Jak se asertivně domáhat svého	158
Požádání o laskavost	162
Jak odmítat, když něco nechcete	165
Přijatelný kompromis	166
Jak na kritiku	168
<i>Jak reagovat na oprávněnou kritiku</i>	169
Dotazování na negativa	175
Jak se domáhat změny bez kritiky	178
Jak žít s asertivitou	182
Po dvaceti letech... ..	183
Místo závěru	185
Po dvaceti letech... ..	185
Další literatura	186