

<b>Slovo úvodem</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>Otevřená komunikace aneb rizika odkrytých karet</b> . . . . .	<b>11</b>
Jak vám to dnes sluší? . . . . .	11
Doporučené zásady chování pro naše cvičení . . . . .	13
Ne vždy mohu, co chci . . . . .	15
Mimické projevy . . . . .	17
Co vám způsobuje případné problémy v mezilidském kontaktu? . . . . .	18
<b>Učíme se jednat bez opony: meze a možnosti</b> . . . . .	<b>20</b>
Vymezení základních pojmů . . . . .	20
Jak se do lesa volá... . . . . .	22
Jaké máme důvody ke komunikaci? . . . . .	23
Týmový dabing . . . . .	25
Hranice otevřeného chování . . . . .	25
Situace s revizorem a zasněným pánem . . . . .	27
Sebehodnocení a hodnocení druhými . . . . .	28
<b>Rozvíjení zdravého sebevědomí je celoživotní proces</b> . . . . .	<b>32</b>
Máte dost sebevědomí? . . . . .	33
Malá exkurze (do filozofie) . . . . .	36
Osobní svoboda . . . . .	37
Člověk a svobodné rozhodování . . . . .	38
Svoboda a odpovědnost . . . . .	39
<b>Dokážeme být k sobě a druhým upřímní?</b> . . . . .	<b>41</b>
Příjemný zážitek . . . . .	41
Chceme si skutečně porozumět? . . . . .	42

Co se změnilo? . . . . .	42
Jste k sobě upřímní? . . . . .	43
Profil osobnosti . . . . .	47
Časový deník . . . . .	48
<b>Děláme něco pro dosažení svých životních cílů? . . . . .</b>	<b>50</b>
Skupinová kresba . . . . .	50
Uzavřený kruh . . . . .	51
Učíme se i z vlastních chyb . . . . .	52
Dokážeme na sebe brát rizika? . . . . .	53
Představa o smyslu našeho života . . . . .	54
Kroky k uskutečnění naplněného (smysluplného) života . . . . .	56
Kdy se může v životě objevit pocit nenaplnění (smysluprázdnota)?	56
Jak si představuji svůj život za deset let? . . . . .	58
Aktivní životní pozice . . . . .	59
<b>Spory zdaleka ne vždy znamenají nepřátelství . . . . .</b>	<b>60</b>
Časté nebezpečí – výměna monologů . . . . .	61
Zrcadlová metoda . . . . .	62
Kladné a záporné vlastnosti . . . . .	62
Odoláváte náročným životním situacím? . . . . .	63
Výměna názorů bez ohně . . . . .	66
<b>Nesouhlasit spolu, a přesto nebýt ve sporu . . . . .</b>	<b>67</b>
Pravidla dialogu . . . . .	67
Horká židle . . . . .	68
Král není doma . . . . .	69
Skládačka . . . . .	70
Vyzkoušejte si své odpovědi . . . . .	71
Situace k zamyšlení . . . . .	73
Umění kompromisu . . . . .	74

<b>Jak zvládáme hněv a zlost? . . . . .</b>	<b>76</b>
Past na hněv . . . . .	76
Já a kritika . . . . .	78
Kritika do kapsy . . . . .	79
Nebojme se kritiky . . . . .	82
Jste psychicky odolní? . . . . .	85
Kontrolovaný dialog (rozhovor ABC) . . . . .	88
O jednu židli méně . . . . .	89
<b>Strach je dobrý služebník, ale špatný pán . . . . .</b>	<b>91</b>
Co ve vás pocit strachu vyvolává? . . . . .	92
Překonávání strachu . . . . .	93
Z očí do očí . . . . .	94
Vítězství nad rukama . . . . .	95
Veřejné vystoupení . . . . .	96
PPPPP aneb Praktický Pokus o Pětiminutovou Profesionální Promluvu . . . . .	97
Cvičení rychlé relaxace . . . . .	99
Řeka životní spokojenosti . . . . .	100
<b>Pozitivní signály . . . . .</b>	<b>102</b>
Pochvala do obálky . . . . .	103
Místo po mé pravici je volné . . . . .	104
Jak reagovat na kompliment? . . . . .	105
Řekni mi, jak sedíš, a já ti řeknu, jaký jsi . . . . .	106
Jak lze působit na lidi? . . . . .	109
Smích jako nejvstřícnější signál . . . . .	110
Film o vlastním životě . . . . .	111
<b>Jak získat know-how . . . . .</b>	<b>113</b>
Potíže při studiu . . . . .	113
Učíme se učit . . . . .	115
Tajemství knih . . . . .	116

Relaxační cvičení . . . . .	118
Extravert nebo introvert? . . . . .	119

**Celoživotní experiment: úspěšné partnerství ve škole, v práci i v rodině . . . . . 122**

Ideál na pracovišti? . . . . .	123
Pán nebo paní tvorstva? . . . . .	123
Existují ideální partneři? . . . . .	126
Princ a princezna na bílém koni . . . . .	127
Jste typ vhodný pro manželství? . . . . .	128
Co je podle vás v partnerském vztahu důležité? . . . . .	131
Rodinný kruh . . . . .	132

**Místo závěru: Nebojme se sami sebe . . . . . 134**

**Doporučená a použitá literatura . . . . . 136**