



OBSAH

TEST PRO ČTENÁŘE	7
MÍSTO ÚVODU	8
Proč se knihy píší!	8
Jak se tyto příběhy rýmují? Co mají společného s asertivitou? . . .	9
I. LETEM GENDER (NEJEN ASERTIVNÍM) SVĚTEM	11
Rozdíly mezi mužem a ženou.	13
Žena chytrá horákyně.	18
Martani a Venuše	19
Být sám sebou	20
II. PO DOBRÉM NEBO PO ZLÉM ANEB ASERTIVITA NENÍ DRZÉ ČELO, VÝBOJNÁ BRADA A OSTRÝ SLOVNÍK	24
Co to je, když se řekne... ..	25
Základní životní přístupy.	29
Deset základních asertivních práv	30
Svět se mění a lidé se mění v něm.	32
III. NEJEN PO ŘEČI POZNÁTE JE	38
Typy asertivity.	41
IV. OD TEORIE K PRAXI ANEB ZKOUŠÍME TO ASERTIVNĚ	50
Poškrábaná gramodeska	50
Jak bez ztráty kytičky prosadit svou	55
V. JUDO PROTI KRITICE ANEB PROČ SI NEPŘIZNAT, ŽE NEJSME DOKONALÍ	62
Asertivní reakce na kritiku.	63
Asertivní obligace	74
Asertivně na handicap	75
VI. JAK VÉST ROZHOVOR	80
Sebeotevření	81
Mlčení není zlato aneb O seznamování.	84
Small talk – bič na introverty?	86
Jak nenajít zaměstnání a potvrdit si, že svět není v pořádku . . .	88



VII. KDOPAK BY SE ASERTIVITY BÁL?.....	91
Dobry sluha, ale zly pan.	93
Testy – poznej sebe sama.	93
Asertivne, ale co kdyz je vse zcela jinak?	102
Kdo pomaha jinym, pomaha i sobe	104
VIII. ASERTIVNI ZENA V NESNAZICH	105
Malý abecední glosář.	105
Machová kontra Macho aneb Asertivní diskuse na téma mužského sex-šovinismu.	115
MÍSTO ZÁVĚRU	119
JEŠTĚ O ASERTIVITĚ V DALŠÍ LITERATUŘE.....	120