

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	9
PODĚKOVÁNÍ	12
ÚVOD: METAFORY	14
PŘEDMLUVA: CO JSEM ZAČ	17
KAPITOLA 1: TABULKA	23
část 1.1: Taktická tabulka – příklad.	24
část 1.2: Strategická tabulka: čím chtějí bojová umění být	27
KAPITOLA 2: JAK MYSLET	37
část 2.1: Domněnky a poznání	37
část 2.2: Síla domněnek	42
část 2.3: Obvyklé zdroje poznání násilí	45
část 2.4: Trénink strategie	50
část 2.5: Cíle tréninku	53
část 2.6: Myšlení v kritické chvíli	56
KAPITOLA 3: NÁSILÍ	61
část 3.1: Druhy násilí	61
část 3.2: Čtyři základní pravdy o násilných útocích	73
část 3.3: Chemický koktejl	76
část 3.4: Adaptace na chemický koktejl	85
část 3.5: Kontext násilí	90
část 3.6: Kde se násilí odehrává	91
část 3.7: Kdy se násilí odehrává	95
část 3.8: Násilí se odehrává mezi lidmi	102
KAPITOLA 4: PREDÁTOŘI	105
část 4.1: Útočníci nejsou normální lidé	105

část 4.2: Typy zločinců	107
část 4.3: Racionalizace	115
část 4.4: Co z člověka udělá násilného predátora?	118
KAPITOLA 5: TRÉNINK	123
část 5.1: Chyby v tréninku	123
část 5.2: Kata jako tréninková metoda	129
část 5.3: Odpověď na čtyři základní pravdy	132
část 5.4: Operantní podmiňování	134
část 5.5: V kostce	135
KAPITOLA 6: ZEFEKTIVNĚNÍ OBRANY	139
část 6.1: Stadia obrany:	
pohyb – příležitost – záměr – vztah – terén	139
část 6.2: „Spouštěč“	149
část 6.3: Zlaté pravidlo boje	150
část 6.4: Efekty a akce	152
část 6.5: Velká trojka	155
KAPITOLA 7: POTÉ	165
část 7.1: Poté	165
část 7.2: Kritické události	167
část 7.3: Pro velitele	170
část 7.4: Souhrn událostí	171
část 7.5: Jednání s přeživším – studentkou	176
část 7.6: Změny	178
O AUTOROVI	181