

# Obsah

## *Úvod* 9

### *I. strategie*

## *Zhodnoňte minulost a představte si budoucnost* 23

1. Posviťte si na očekávání z dětství a překonejte je 26
2. Vymítání rodičů 29
3. Nedovolte, aby zážitky a očekávání z dětství určovaly váš život 32
4. Zkoumejte svá rozhodnutí 36
5. Zjistěte, co blokuje vaše „poznání“ 39
6. Dávejte si pozor na svou Achillovu patu 43
7. Zaměřte se na své jedinečné osobní preference 47
8. Zamávejte černé kočky přes cestu 52
9. Posuďte věrohodnost svých rádců 56
10. Jasně řekněte, co chcete 58
11. Zužitkujte své neobvyklé dovednosti 61
12. Zaplňte své skutečné mezery 64
13. Nebojte se riskovat 66
14. Postupujte den za dnem 68

### *II. strategie*

## *Budujte vztahy, které pro vás budou prospěšné* 71

15. Připusťte, že všechny vztahy si nejsou rovny 74
16. Svůj nejbližší okruh lidí si zvolte chytře a správně 78
17. Milujte ty, kteří jsou vám nablízku 81
18. Nenávidte hřích, ale milujte hříšníky 84

19.	Předpokládejte dobré úmysly	87
20.	Buďte v každém okamžiku plně přítomna	91
21.	Dovolte ostatním zachovat si tvář	94
22.	Opusťte ve vztazích komfortní zónu	97
23.	Pochopte princip quid pro quo	100
24.	Dávejte víc, než dostáváte	103
25.	Přijměte nevýznamnou cenu	106
26.	Buďte laskavá	109
27.	Snažte se přijít na to, co se skrývá za potřebami	113
28.	Kápněte božskou	116
29.	Pokud vás více lidí upozorní na stejný problém, berte to vážně	118
30.	Důvěřujte svým instinktům	121
31.	Když přijde čas, odejděte	125

### *III. strategie*

## *Řízení očekávání* 129

32.	Znejte své hranice	131
33.	Posuďte, co je přiměřené	134
34.	Vytvořte hranice v rodině	137
35.	Nedělejte ze sebe mučedníci	141
36.	Dohodněte se na rolích – s předstihem	144
37.	Rozdělte se o přebytek	148
38.	Rodiče, nechovejte se jako kamarádi	151
39.	Využijte přerušované pozitivní posilování ke svému prospěchu	154
40.	Nebojte se konfrontace, ale nevylijte s vaničkou i dítě	157
41.	Nastavte rozpětí žádoucích výsledků	160
42.	Začnete s ano	163
43.	Pokud je nutné říct ne, podpořte to legitimním zdůvodněním a alternativami	166
44.	Pracujte s fakty, ne s pocity	169

- |     |                              |     |
|-----|------------------------------|-----|
| 45. | Nebuďte perfekcionistka      | 173 |
| 46. | Pokud pochybujete, delegujte | 177 |

*IV. strategie*

*Vytoářejte smysluplná sdělení* 181

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 47. | Mluvte včas a často                               | 183 |
| 48. | Mluvte v titulcích a shrnutích                    | 186 |
| 49. | Oznamujte, neptejte se                            | 190 |
| 50. | Pokládejte otevřené otázky                        | 193 |
| 51. | Naslouchejte a dosáhnete svého                    | 196 |
| 52. | Zvolte správný prostředek                         | 199 |
| 53. | Silné zahájení                                    | 202 |
| 54. | Vypusťte zkušební balonek                         | 205 |
| 55. | Mluvte jazykem, který má vliv                     | 208 |
| 56. | Napište si svou DESKripci                         | 213 |
| 57. | Uplatňujte kontrastování                          | 216 |
| 58. | Zdůrazňujte pozitiva                              | 219 |
| 59. | Poskytujte sdělení v první osobě jednotného čísla | 221 |
| 60. | Buďte jako poškrábaná deska                       | 224 |

*V. strategie*

*Připravte se na odpor a ústrky* 227

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 61. | Pohlížejte na odpor jako na příležitost  | 230 |
| 62. | Rozlišujte mezi různými formami odporu   | 233 |
| 63. | Vytyčte si cíl, za který má cenu bojovat | 236 |
| 64. | Těžte z rozdílů                          | 239 |
| 65. | Naučte se lobbovat                       | 242 |
| 66. | Naučte se reagovat pohotově              | 244 |
| 67. | Odstavte věčné nespokojence              | 247 |
| 68. | Jděte publiku na ruku                    | 249 |
| 69. | Nezapomeňte, jakou sílu mají emoce       | 252 |

- |     |  |     |
|-----|--|-----|
| 70. | Poskytněte lidem čas, aby vás dohnali            | 254 |
| 71. | Dejte jim plácačku a nechte je vychytávat mouchy | 257 |
| 72. | Vyhlaste přestávku                               | 259 |

*VI. strategie*

*Používejte a sdílejte své konexe* 261

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| 73. | Poznejte svou síť                         | 264 |
| 74. | Rozvíjejte umění nezávazné konverzace     | 267 |
| 75. | Vedte si kalendář své sítě                | 271 |
| 76. | Těžte z šesti stupňů odloučení            | 273 |
| 77. | Doplňte své know-how                      | 276 |
| 78. | Buďte zprostředkovatelkou vztahů          | 279 |
| 79. | Ukažte se                                 | 282 |
| 80. | Dobrovolně se hlase na prestižní projekty | 284 |
| 81. | Těžte z kapitálu ve své síti              | 287 |
| 82. | Využívání není zneužívání                 | 290 |
| 83. | Ptejte se i odborníků                     | 294 |
| 84. | Buďte mentorkou                           | 297 |
| 85. | Nešetřete na přátelství                   | 299 |

*VII. strategie*

*Držte se svých postojů* 301

- |     |                                       |     |
|-----|---------------------------------------|-----|
| 86. | Vraťte se zpátky k základům           | 304 |
| 87. | Pojmenujte to, čeho byste se nevzdala | 308 |
| 88. | Pocit viny pošlete na výlet           | 310 |
| 89. | Smějte se nahlas                      | 313 |
| 90. | Spravujte svou značku                 | 315 |
| 91. | Přijímejte komplimenty                | 317 |
| 92. | Buďte proaktivní, a ne pasivní        | 319 |
| 93. | Nezapomínejte na chyby                | 321 |
| 94. | Buďte napřed                          | 324 |

95. Udržujte si přehled	326
96. Oplácejte dobro	328
97. Vedte, ať jste kdekoli	330
98. Pravidelně zhodnocujte, co je pro vás důležité	333
99. Vytvořte svůj odkaz	335
<i>Doporučená četba</i>	338
<i>O autorkách</i>	343