

# Obsah

*Úvod* 9

## *I. strategie*

*Zhodnoťte minulost a představte si budoucnost* 23

1. Posvitte si na očekávání z dětství a překonejte je 26
2. Vymítání rodičů 29
3. Nedovoďte, 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 kočce 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.	Budte 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.	Budte 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*

<i>Řízení očekávání</i>	<i>129</i>	
32.	Znejte své hranice	131
33.	Posuďte, co je přiměřené	134
34.	Vytvořte hranice v rodině	137
35.	Nedělejte ze sebe mučednici	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 perfekcionista       | 173 |
| 46. Pokud pochybujete, delegujte | 177 |

#### *IV. strategie*

### *Vytvářejte 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.	Veděte 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