

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
<b>Několik slov úvodem</b> .....	11
1. kapitola	
<b>Jak najít v každé situaci vhodné ne</b> .....	13
1.1 Jak rozpoznat typické situace .....	15
<i>Analýza okolností</i> .....	15
<i>Podívejte se na sebe otevřenýma očima</i> .....	15
<i>Když vám „podrazí nohy“ druzí</i> .....	18
<i>Ne – bez pardonu</i> .....	19
<i>První protiopatření: Vyžadujte dostatek času</i> .....	20
<i>Máte rádi pohádky?</i> .....	22
1.2 Žádné špatné kompromisy .....	22
<i>Jak rozpoznat a využít styly konfliktů</i> .....	22
<i>Když řeknete ne a vše zůstane při starém</i> .....	24
<i>Ostatní jsou také jen lidé</i> .....	26
1.3 Pomozte si sami: Autokoučink .....	27
1.4 Jak zvládat neférové situace .....	29
2. kapitola	
<b>Jakým způsobem říkáte ne?</b> .....	33
2.1 Různé způsoby, jak říci ne .....	35
<i>Uvědomte si své poháněče</i> .....	35
<i>Pět typů lidí podle způsobu, jakým říkají ne</i> .....	35
2.2 Příkyvovači: „Bud' milý“ .....	37
<i>Jak se jako příkyvovač naučíte říkat ne</i> .....	38
<i>Co jako příkyvovač získáte, když řeknete ne</i> .....	38
2.3 Sebeodmítači: „Bud' perfektní“ .....	38
<i>Jak se jako sebeodmítač naučíte říkat ne</i> .....	39
<i>Co jako sebeodmítač získáte, když řeknete ne</i> .....	39
2.4 Bojovníci: „Bud' silný“ .....	40
<i>Jak se jako bojovník naučíte říkat ne</i> .....	40
<i>Co jako bojovník získáte, když řeknete ne</i> .....	41

2.5 Spěchači: „Pospěš si“ .....	41
<i>Jak se jako spěchač naučíte říkat ne</i> .....	42
<i>Co jako spěchač získáte, když řeknete ne</i> .....	42
2.6 Přelétavci: „Snaž se“ .....	42
<i>Jak se jako přelétavec naučíte říkat ne</i> .....	43
<i>Co jako přelétavec získáte, když řeknete ne</i> .....	43
2.7 Jak využít typizace .....	44

### 3. kapitola

<b>Správné ne – nejdůležitější krok k rovnováze</b> .....	47
3.1 Vybudujte si vnitřní stabilitu a postoj .....	49
<i>Význam stresu pro náš život</i> .....	49
<i>Jak najít slabá místa</i> .....	50
3.2 Ušetřete si čas – řekněte přiměřené ne .....	52
<i>Předefinujte své pojetí času</i> .....	52
<i>Jak poznat externí časové pasti</i> .....	53
<i>Jak poznat interní časové pasti</i> .....	53
3.3 Priority vám pomohou vytyčit hranice .....	54
<i>Lepší je kontrola</i> .....	54
<i>Pravidelně kontrolujte své priority</i> .....	56
3.4 Řekněte ne – ušetříte energii .....	56
3.5 Když přesto nenajdete rovnováhu .....	59

### 4. kapitola

<b>Pozitivní vymezení: Jak konstruktivně říci ne</b> .....	61
4.1 Jak hranice přijmout nebo rozšířit .....	63
<i>Když se naučíte rozpoznávat pasti, dokážete překročit své hranice</i> .....	63
<i>Učte se sami od sebe</i> .....	64
4.2 Ne – ne proti ostatním, ale pro sebe .....	65
4.3 Vyjadřujte se jasně a zřetelně .....	67
<i>Využijte pozornosti</i> .....	68
<i>Zažehňte strach</i> .....	68
4.4 Naučte se ostatní oceňovat .....	70
<i>Ten druhý je jiný</i> .....	70
<i>Mějte na paměti svůj cíl</i> .....	71
<i>Respekt jako základ</i> .....	71
<i>Naučte se porozumění</i> .....	72
<i>Využívejte techniky dotazování</i> .....	74
4.5 Nabídněte možnost volby .....	75

<i>Kreativně rozšiřte polaritu ano-ne</i> .....	76
<i>Vydejte se novou cestou</i> .....	76
4.6 Využijte řeči těla .....	77
<i>Použití neřečových prvků</i> .....	77
<i>Využijte celý repertoár řeči těla</i> .....	77
<i>Interpretujte signály svého těla</i> .....	78
<i>Jak působit věrohodně</i> .....	79
<i>Pociťujte energii</i> .....	79

## 5. kapitola

<b>Zvláštní schopnosti: Další krok k úspěchu</b> .....	81
5.1 Uvolněte se – nezávazná konverzace .....	83
<i>Prospěšné rozhovory „jen tak mimochodem“</i> .....	83
<i>Témata číhají všude</i> .....	84
5.2 Dopřejte si požitek .....	86
<i>Přestávky na posilnění zvyšují výkonnost</i> .....	86
<i>Naplánujte si chvilky volna</i> .....	87
5.3 Motivace je důležitá .....	88
<i>Motivujte sami sebe ke změně</i> .....	89
<i>Pozitivní koloběh motivace</i> .....	89
<i>Vytvořte si ustálený postup</i> .....	90
5.4 Spojte se s ostatními .....	91
5.5 Řekněte, co chcete .....	92
5.6 Strategie pro pokročilé .....	94
5.7 Jak pozitivně vymezit hranice – za sedm dnů .....	95
5.8 Výhled do budoucna .....	98