

Obsah

Předmluva	7
1. Osobní příběh	9
2. Čtyři dohody	11
2.1 Dohoda první: Vyjdeme z komfortní zóny	11
2.2 Dohoda druhá: Neříkejte, co nechcete, ale co chcete	12
2.3 Dohoda třetí: Zaměřte se na sebe	13
2.4 Dohoda čtvrtá: Budu s vámi pracovat koučovacím způsobem	14
3. Žijeme život v zajetí mýtů	17
4. Jak funguje náš mozek	25
4.1 Mozek plazů	25
4.2 Emoční mozek	26
4.3 Vizuální mozek	27
5. Jezdec a slon	29
6. Sebepoznání	31
6.1 Zasadte si prezentaci do kontextu	31
6.2 Jak na tom s prezentačními dovednostmi skutečně jste? ...	33
6.3 Vraťte se na chvíli do dětství	35
6.4 Změňte svou samomluvu	38
6.5 Utlumte svého vnitřního kritika	39
6.6 Změňte své vnitřní našeptávače	41
6.7 Zkuste využít sílu meditace	42
6.8 Introverti, využijte svou sílu	44
6.9 Neberte věci osobně	45
6.10 Odhalte spouštěče svých emocí	46
6.11 Stanovte si hranice	47
6.12 Poznejte lépe sami sebe	49
6.13 Hledejte řešení v sobě	53
7. Práce s myslí, dechem a tělem	55
7.1 Práce s myslí	56
7.1.1 Porcování	56
7.1.2 Mějte s sebou spojence	57
7.1.3 Pracujte s fantazií	57
7.1.4 Najděte v prezentaci smysl	58

7.1.5	<i>Nepřeceňujte negativní, nevyhazujte kvůli tomu pozitivní</i>	58
7.1.6	<i>Nevytvářejte si domněnky</i>	59
7.1.7	<i>Naše slova a vnitřní řeč mají neskutečnou sílu</i>	60
7.1.8	<i>Naladte se</i>	60
7.1.9	<i>Nebojte se autorit</i>	61
7.1.10	<i>Najděte si na přemýšlení jiné téma</i>	61
7.1.11	<i>Změňte postoj k publiku a najděte si v něm spojence</i> ..	62
7.1.12	<i>Zrestartujte mysl krátkou meditací</i>	63
7.1.13	<i>Strhněte pozornost ze sebe, věnujte se lidem</i>	64
7.2	<i>Práce s dechem</i>	65
7.2.1	<i>Správný jógový dech</i>	65
7.2.2	<i>Zklidnění pomocí dechu</i>	66
7.3	<i>Práce s tělem</i>	67
7.3.1	<i>Pevný postoj</i>	68
7.3.2	<i>Přijměte alespoň na chvíli svůj vymezený prostor za vlastní</i>	68
7.3.3	<i>Držet něco v rukou, nebo ne?</i>	69
7.3.4	<i>Gestikulovat, nebo ne?</i>	70
7.3.5	<i>Rychlé uvolnění těla – všechny svaly zaťaté a uvolnit</i> ..	71
8.	Několik tipů pro přípravu prezentací	73
8.1	<i>Ujasněte si dobře, co chcete sdělit</i>	73
8.2	<i>Ujasněte si svou strategii</i>	74
8.3	<i>Přizpůsobte se tomu, ke komu budete mluvit</i>	74
8.4	<i>Nevnímejte jen svůj pohled</i>	76
8.5	<i>Každý z nás získává informace jinak</i>	77
9.	Závěr	79
	Použitá literatura	81