

Obsah

O autorovi	7
Předmluva	8
Chceme pohotově reagovat – ale jak?	9
Drzost vždy nevíteží	9
Převážně nevázně	12
Cíl: Braňte vlastní suverenitu	13
Musíte reagovat okamžitě	16
Jak se bránit otravům	17
Slovní sebeobrana jako hra	19
Jak můžete využít tuto knihu	19
1. První lekce: Řeč těla	21
Slovní sebeobrana začíná řečí těla	22
Vše je otázkou postoje	23
Jak používat gesta	28
A co vaše mimika?	29
Oční kontakt	30
Jak používat hlas	32
2. Druhá lekce: Jak chápat a prolomit blokádu	39
Proč se „něco takového“ nestává jen vám	40
Jak jednáme	41
Proč jsme tolik blokováni	42
Jak prolomíte blokádu	43
3. Třetí lekce: Jednoduché techniky	53
Hlavně něco řekněte	54
Instantní věty	55
Absurdní divadlo	62
4. Čtvrtá lekce: Jak reagovat na nepřiměřenou kritiku	71
Narušené sebevědomí	72
Nespravedlivý názor	73
Pohled z druhé strany	75
Otázky	77
Jízlivé komplimenty	80
Přetlumočení	82

5. Pátá lekce: Jak reagovat na vztek?	91
Kumulovaný výdej energie	92
Když se někdo vzteká, zůstaňte suverénní	93
„Umlčení“	95
Dvě pravidla pro zvládnání vzteku	98
Vztekačí sklep	100
Diplomatický jazyk	101
Chraňte si svou lidskou důstojnost	103
Smíme využít situace, kdy se ostatní neovládají?	105
6. Šestá lekce: Jak odrážet rány pod pás	109
Velká škodolibost	110
Rádoby vtipné úhybné manévry.....	118
Urážky na cti	120
Narážky „jistého“ druhu	124
7. Sedmá lekce: Jak ostatní rozesmát	131
Zázrak zvaný humor	132
Veselá poznámka	133
Jak reagovat na útoky	136
Překonejte očekávání	137
Překvapte technikou „máte pravdu“	139
Využijte nakažlivou sílu smíchu	144
Síla narážek	145
Dělejte šaška	148
Udělejte si z útočníka legraci	151
8. Osmá lekce: Pohotovité reakce před publikem	163
Publikum je všude	164
Jak suverénně diskutovat	164
Jak zvládnout interview	175
Reakce otázkou	182
Protivír	185
9. Devátá lekce: Trénujte výřečnost	189
Váš nástroj – mluvený jazyk	190
Jak budete mluvit pohotověji	191
Jak budete reagovat rychleji	200
Řešení	207