

Úvod	9
Jak faktor sympatie rozhoduje o štěstí v životě	10
Při setkání vždy „zkontrolujte“ sympatii	11
Je oblíbenost osudová?	13
KROK 1.	
Objevte, jak sympatie a antipatie vzniká	17
Tři stupně společenského úspěchu	18
Záhada stejné vlnové délky	19
Princip „I-sharing“	20
Vnějšková, sociální a subjektivní podobnost	22
Podivuhodné zrcadlové neurony	24
Záleží na vášni	25
Šest trumfů oblíbených lidí	27
Drama vnitřní rozervanosti	32
Pět zdrojů antipatie	35
Úloha krásy a prestiže	41
Lovci sympatií a osamělí bojovníci	42
KROK 2.	
Otestujte si svou sympatičnost	45
V čem jsou silné stránky a nedostatky vaší sympatičnosti?	45
Test: Jak jste oblíbení?	47
Kvantitativní vyhodnocení	52
Kvalitativní vyhodnocení	53
Kolik sympatie panuje ve vašich vztazích?	58

KROK 3.

Odborník, vůdce, nebo dobrý přítel –

naleznete tu pravou vyváženost	61
Autorita plodí odstup	62
Sympatie je důležitější než schopnosti.	64
Tři zdroje neoblíbenosti v pracovním kolektivu.	66
Seďm zábran sympatie, kterým lze zamezit.	67
Čtyři extrémní vůdčí typy	72
Pět trumfů silných vůdců	77
Tři tipy navíc pro odborníky	81

KROK 4.

Ostýchavec, drzé čelo i sebejistý –

každý at' odstraňuje bariéry kontaktů	85
Co mají společného šedá myš a tvrdohlavý beran.	85
Ostýchavost – masový jev	86
Vyhýbat se a provokovat – obojí je bludný kruh.	88
Nové návyky místo silné vůle.	90
Přezkoumejte své postoje	92
Patnáct cviků v navazování kontaktů aneb z nešiky profíkem.	96
Dodatečné cvičení: už nikdy nebýt ignorován	102
Jak snáze překonáte zábrany.	103
Navazovat kontakty pomocí „smalltalku“	105

KROK 5.

Vybudujte si sympatickou image.	109
Jak si tvoříme představu o ostatních lidech	110
Vytvořte svou obchodní značku	112
Rozpoznejte své silné a slabé stránky	113
Najděte tři své hlavní vlastnosti	114
Určete svůj typ sympatičnosti.	118
Vyzkoušejte svou novou sympatickou image v praxi	122

KROK 6.

Splétejte síť kontaktů	125
Kvantita přináší kvalitu	126
Projevujte přání kontaktovat se	127
Svět má šest uzlů	130
Test „kdyby byl opravdu...“	131
Tři překážky úspěšného „networkingu“	132
Nejlepší tipy profíků v „networkingu“	133
Další příležitosti pro navazování kontaktů	135
Jak vybírat ty správné kontakty	137
Jak si zapamatovat jméno – dialogická metoda	139
Jak si zapamatovat jméno – profesionální metoda	141
Jak snadno udržovat kontakty	144

KROK 7.

Optimalizujte řeč svého těla	149
Podobnost je důležitější než krása	150
Využívejte celkového efektu	151
Oblíbenost je otázka stylu	153
Vzpřímený postoj	155
Krátký úsměv, jasný pohled	158
Co dělat, aby byl váš stisk ruky sympatický	161
Přibližujte se tím, že udržujete odstup	164
Dobře vyladěný hlas – dobrá nálada	165

KROK 8.

Veďte sympatické rozhovory	171
Když mozek spustí planý poplach	172
Šanci na první dojem máme jen jednou	173
Proč argumenty ztrácíte na sympatiích	175
Umění otevřených otázek	177
Naslouchat je dobré, ještě lepší je parafrázovat	180
Proč se rozcílujeme	182
Záleží na tom, jak se hádáme	185

Od destruktivní hádky k férovému sporu	186
Jak i ve sporu získávat sympatie	187
Sedmero magických vět, které vám přičarují náklonnost .	190

KROK 9.

Překonejte všechno, co brání sympatii	193
Každodenní bojiště	194
Pět nejběžnějších trapných situací	195
Jak elegantně vybruslit z trapasu	197
Jak jednat s nesympatickými lidmi	199

KROK 10.

Realizujte svou sympatičnost v každodenním životě	211
Váš dvoutýdenní program pro začátečníky v sympatičtějším životě.	212

LITERATURA.	221
------------------	-----