

Obsah

ÚVOD	5
JSTE ŽIVOUČÍ POKLAD	9
A co si myslíte, když se díváte do zrcadla?	12
Ahoj, jsem tvůj kritik	14
Odhalte svého vnitřního kritika	16
Zrození vnitřního kritika	18
Jasně hranice a vysílací čas pod kontrolou ...	21
Návod: Jak zkrotit vnitřního kritika	22
Sebejisté vystupování – snadno a rychle	23
Přirozená cesta k větší sebedůvěře	26
První strategie nezranitelnosti: Skončete se sebepodceňováním	27
BÝT NAD VĚCÍ	28
Když je řečnické umění málo platné	30
Kdy potřebujete hroší kůži?	32
Umění být neosobní	35
Návod: Jak zaujmout neosobní postoj	40
Jak se chránit ještě lépe	42
Návod: Jak si vytvořit ochranný štít	43
Pozastavení: máte čas na rozmyšlenou	45
Druhá strategie nezranitelnosti: Jak si vytvoříte odstup a ochráníte se	50
BEZ ROZČILOVÁNÍ, ZLOSTI A STAROSTÍ	51
Když rozum selhává	52
Jak vzniká emoční lavina	56
Jak zachováte klid	60
Návod: Jak se vyvarovat zlosti a rozčilování	61

Zažehňte starosti a nekonečné přemítání	63
Vůle k činu namísto usilovného přemýšlení	64
Změňte starosti ve svědomitost	65
Schopnost řídit své myšlenky	68
Návod: Jak se zbavit starostí	69
Třetí strategie nezranitelnosti:	
Jak se osvobodíte od zlosti, rozčilování a starostí	72
NEBOJTE SE KRITIKY	73
Jak poznáte dobrou kritiku	75
Braňte své království	76
Ohraničte si své výsostné území	79
Přijměte pomoc a zabraňte vměšování	80
Růst bez chyb neexistuje	81
Pozor! Přichází ničitel věžiček	84
Dobrá myšlenka může být snadno blokována	86
Jak ničitelům věžiček dáte mat	87
Čtvrtá strategie nezranitelnosti : Jak se sebevědomě vyrovnat s kritikou	90
ZÍSKEJTE SI RESPEKT	91
Vítejte v hadím hnízdě	92
Jak se šíří jedovatá komunikace	93
Konec s jedem!	97
Návod: Jak zbavit hadí hnízdo jedu	97
Tvrdohlavě vystupujte z řady	102
Pryč z hadího hnízda	104
Pátá strategie nezranitelnosti: Zbavte hadí hnízdo jedu	107
ZNEŠKODNĚTE KAŽDÝ ÚTOK	108
Jak na hloupé poznámky klidně reagovat ..	110

Zprůhledněte konflikty	115
Návod: Jak zprůhlednit konflikt	116
Od bedny problémů k truhle s pokladem ...	118
Šestá strategie nezranitelnosti: Jak odzbrojíte útočníky	122

MÍSO DOSLOVU: UTRHNĚTE SI HVĚZDU

Z NEBE	123
Jak vypadá vaše hvězda?	127
Návod: Jak hledat hvězdu	128
To, co si ze srdce přejete, můžete uskutečnit	129
Jak se dostanete ze slepé uličky	132
Návod: Jak se přiblížit ke své hvězdě	132
Karavana jde dál	136