



OBSAH

O AUTOROVI	9
JE TATO KNIHA PRO VÁS?	10
K FORMĚ KNIHY	11
ÚVOD	12
I. JAK SI VYTVÁŘET SEBEOBRAZ?	14
Sebedůvěra a sebeobraz	14
Výsledek závisí na pozorovateli	15
Na návštěvě v soukromé galerii	16
Odrazit se ode dna	17
Album radostné sebedůvěry	18
II. UČME SE OD NEJLEPŠÍCH	20
Čtyři zásady efektivní komunikace	21
III. TŘIKRÁT SE SLAĎ A JEDNOU VEĎ	28
Jak účinně žádat, motivovat, poslouchat a přesvědčovat?	28
Neopovrhujme rituály	29
Jde to i bez hypnózy	30
Empatické odmítnutí	31
Práce se špatnou náladou	32
Skryté rysy komunikace	33
IV. SLOVA, KTERÁ ZRCADLÍ NITRO NAŠICH DUŠÍ	35
Pro milovníky detektivek. Skryté prameny řeči	35
Hledáme řešení	36
Predikáty – slova související se smyslovými kanály	37
Kinestetický kanál	38
K čemu jsou predikáty užitečné	38
V. JAKÝ MÁTE DNES VEČER METAPROGRAM?	42
Co je to metaprogram?	43
Jak lépe prodat zboží (návrh, myšlenku, sebe) pomocí metaprogramů?	43
Vyzkoušejme si to sami	44
Orientace na minulost, přítomnost a budoucnost	45



VI. MILION DOLARŮ, NEBO ŠPENDLÍKEM DO ZADKU?	48
Co ví dobrý trenér boxu. Pěstujme si vědomí úspěchu . . .	48
Formulujme cíle jako rozhodnutí. Oznamme je světu . . .	50
Týdenní plán pokroku	51
Královská cesta k motivaci	52
VII. ZA CÍLEM, NEBO ZA NOSEM?	57
Nešťastní vítězové	59
VIII. ŠTASTNÍ LIDÉ PROBLÉMY ŘEŠÍ, NEŠTASTNÍ NA NĚ MYSLÍ	62
Krátký katalog každodenních problémů	63
Naléhavost problému	64
Šťastný přístup k problémům	65
Učme se na problémech růst	66
Zdánlivě neřešitelné problémy	66
Ale já mám skutečně velký problém! Tyto historky mi nepomohou!!!	68
IX. HODNOTY, EMOCE A AUTOMAT NA KÁVU	70
Záporné emoce jako přátelské varování	70
Co nám prozrazují nálady? Zjednodušený model	71
Hodnoty můžeme ovlivňovat a cizelovat	71
Když automat nevrací mince. Kritéria	72
Priority	73
Přesvědčení	73
Jedno konkrétní přesvědčení	74
X. HLUBINY DUŠE PODRUHÉ	77
Model světa, zevšeobecnění a vynechání	77
Zevšeobecnění. Jeho světlé i stinné stránky	78
Dešifrujeme přesvědčení a hodnoty druhých lidí	79
Jak oslabit zeď zevšeobecnujících přesvědčení?	79
Vynechání	80
XI. PRVNÍ STUPEŇ JASNOVIDECTVÍ – POZORUJEME OČI	85
Pozorovali jsme to už tisíckrát	85
Vyzkoušejme to v praxi	87
XII. ODPOČINKOVÝ POLOČAS	93



XIII.	JAK MOTIVOVAT DRUHÉ	97
	To nejjednodušší a bez techniky	97
	Metaprogramy a motivace	98
	Poznat hodnoty druhých, sladit se s nimi	101
	Práce se smyslovými kanály	101
	Dopřejme lidem čas	102
XIV.	KDYŽ CHCEME ODSEKNOUT	104
	Prvních sedm způsobů	105
	Dalších sedm způsobů	107
XV.	KOMUNIKAČNÍ TVOŘIVOST	112
	Hlavní zásada pružnosti. Změna	112
	Když dva chtějí totéž	114
	Komunikační džudo. Využijme sílu protivníka	115
	Občas stačí neodradit	116
XVI.	ALCHYMIE VZTAHŮ	119
	Ujasněme si postoj k lidem	120
	Jak udržovat ohniček lásky	121
	Každodenní fungování	122
	Spory s cizími lidmi a s partnerem	123
	Vztahy s rodiči	123
XVII.	CO S TRÉMOU?	126
	Sladit se a vést	126
	Udělat dojem pouze na sebe	127
	Natrénujme si, co se dá	128
	Už máme jít před publikum. Už jsme tam!	129
	Trapné situace	130
	Nepřátelské prostředí	131
XVIII.	UMĚNÍ VYJEDNÁVAT	133
	Úplné základy	133
	Před vyjednáváním si zjistíme	134
	Kde a kdy vyjednávat	135
	Jednání po telefonu je specifické	136
	Naše cíle, argumenty, požadavky	136
	Ústupky	137
	Přispějme aktivně k úspěchu jednání	137
	Vyjednávat vždy a všude?	138
XIX.	POZNEJ A BRAŇ SE – JAK PROTI MANIPULACI	140



	Jsme čestní, slušní, féroví?	140
	Poškrábal jsem ti záda, ty mě odnes na rukou	141
	Velký strejda to umí lépe než ty. Ale je opravdu velký?	142
	Řekl jsi, že máš rád buchty, tak je sněz	142
	Past koherence	143
	Když si myslíte, že je to vzácné, prodám vám to za šílenou cenu	144
	Všichni tomu věří, tak to musí být pravda	145
XX.	CO NÁS ŽENE VPŘED	147
	Otázka života a smrti aneb Skryté pokyny	147
	Rodiče, nemoci, peníze	148
	„Ještě že to u mne takhle nefunguje...“	149
	Vyberme si, co nás bude ovlivňovat	150
	Jedno z vyzkoušených řešení. Postoje a cíle	151
XXI.	JAK ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT?	153
	Jak si zjednodušit cestu	153
	Koherentnost rolí, podmínka harmonického života	159
XXII.	DĚLAT MÉNĚ, DOSÁHNOUT VÍCE	161
	Princip zdravé lenosti v jedné větě	161
	Učení se: mnoho malých rybek je lepší než jedna velryba	163
	Stejná práce, stejné peníze?	164
	Všichni nejsou stejně důležití	164
	Management času versus management pohody	165
XXIII.	NAŠI PŘÁTELE NÁVYKY	171
	Buďte svými největšími fanoušky	171
	Chopte se s radostí kormidla	172
	Nechte vděčnost, aby vám posvítila na cestu	173
	Dávejte a dostávejte něco navíc: lidskost	174
	Zaujměte zdravý, konstruktivní postoj	175
	PROCVIČOVÁNÍ DOVEDNOSTÍ ANEB NIC NIKDY ÚPLNĚ NEKONČÍ	179
	Malý komunikační autoportrét	179
	Osvědčení	181
	DALŠÍ ZDROJE PRO ČTENÁŘE	182
	ZDROJE, DÍKY KTERÝM VZNIKLA TATO KNIHA	184