

# Obsah

Úvod .....	10
------------	----

## Část první Jak lidem porozumět

1. Pochopení pomáhá .....	16
2. Každý nemusí být jako vy .....	18
3. Lidé slyší to, co chtějí slyšet .....	20
4. Lidé věří tomu, čemu chtějí věřit .....	22
5. Váš postoj ovlivňuje reakci ostatních .....	24
6. Myslete na první dojem .....	26
7. Lidé chtějí někam patřit .....	28
8. Každý se chce cítit uznávaný a oceňovaný .....	30
9. Lidé si vás dobírají, jen když vás mají rádi .....	32
10. Obtěžování není škádlení .....	34
11. Ostatní lidé jsou také nejistí .....	36
12. Lidé se nemění .....	38
13. Skvrny zůstávají, ale jejich barva se může změnit .....	40
14. Vztahy jiných lidí jsou záhadné .....	42
15. Velká slova vás mají ohromit .....	44
16. Konfrontace může být dramatická .....	46
17. Lidé jsou nervózní, když jim na něčem záleží .....	48
18. Rozhňevaní lidé jsou smutní .....	50
19. Pláč není vždy projevem smutku .....	52
20. Někteří lidé prostě nepřemýšlejí .....	54
21. Hranaté kolíky se nehodí do kulatých děr .....	56
22. Divoké a bláznivé vždy neznamená zábavné .....	58
23. Když je vám třináct, je to těžké .....	60
24. Křičíte-li na své děti, budou ony křičet na vás .....	62

25.	Odpovědnost vytváří nezávislost .....	64
26.	Teenageři vás nenávidí, protože vás milují .....	66
27.	Zásadní je dialog .....	68
28.	Důležité je naslouchat .....	70
29.	Nikdo nepřiznává rád, že něčeho lituje .....	72
30.	Svět je plný rebelů .....	74
31.	Někteří podivíni jsou skvělí lidé .....	76

## **Část druhá Jak lidem pomáhat**

32.	Nejdříve si nasadte kyslíkovou masku .....	80
33.	Někdy je třeba vstoupit do bažiny .....	82
34.	Mít pocity je v pořádku .....	84
35.	Naslouchejte, neřešte .....	86
36.	Poznejte své limity .....	88
37.	Není to soutěž .....	90
38.	Nikdy nedávejte rady .....	92
39.	Akceptujte rozhodnutí druhých .....	94
40.	Nechte druhým kontrolu .....	96
41.	Pomozte druhým rozhodovat se lépe .....	98
42.	Naučte se být jasnovidcem .....	100
43.	Pozor na to, co druzí neříkají .....	102
44.	Lidé, kteří nemohou najít řešení, je možná najít nechtějí .....	104
45.	Neříkejte lidem, aby se vzchopili a šli dál .....	106
46.	Osamělost je stav mysli .....	108
47.	Nenuťte druhé mluvit .....	110
48.	Všechny interakce jsou pozitivní nebo negativní .....	112
49.	Ne každý potřebuje pomoc .....	114

## **Část třetí Jak získat lidi na svou stranu**

50.	Chcete-li loajalitu, buďte loajální .....	118
51.	Pamatujte si detaily .....	120

52.	Lichocení nesmí být prázdné .....	122
53.	Chvalte efektivně .....	124
54.	Chvalte přiměřeně .....	126
55.	Lidé chtějí být oblíbení .....	128
56.	Získejte si respekt .....	130
57.	Mějte smysl pro humor .....	132
58.	Nebojte se přiznat své chyby .....	134
59.	Budte tolerantní .....	136
60.	Vytvářejte si individuální vztahy .....	138
61.	Odhalte vždy tu nejlepší stránku sebe sama .....	140
62.	Lidé obecně souhlasí sami se sebou .....	142
63.	Oceňte lidi za své vlastní návrhy .....	144
64.	Neříkejte lidem, že se mýlí (i když se mýlí) .....	146
65.	Nechte lidi spolupracovat .....	148
66.	Budte lidšší .....	150
67.	Sdílejte .....	152
68.	Naučte se správně poděkovat .....	154
69.	Dostaňte se lidem pod kůži .....	156
70.	Kritizujte konstruktivně .....	158
71.	Souhlaste bez souhlasu .....	160
72.	Nechte lidi vyhrát .....	162
73.	Klíčem k úspěšnému vyjednávání jsou proměnné .....	164
74.	Dávejte a berte .....	166
75.	Musíte vědět, co vy i ten druhý chcete .....	168
76.	Požádejte toho druhého, aby vyložil karty na stůl .....	170
77.	Poskytněte tomu druhému únikovou cestu .....	172
78.	Nikdy se nebojte .....	174
79.	Nenechte se překvapit .....	176

## Část čtvrtá Jak vyjít se složitými lidmi

80.	Je jen jeden člověk, kterého můžete změnit .....	180
81.	Je hrozné být ovládán .....	182

82.	Čím menší se cítí, tím větší chtějí být .....	184
83.	Křičící lidé chtějí, aby je ostatní poslouchali .....	186
84.	Negativní lidé mohou být někdy užiteční .....	188
85.	Lidé posedlí kontrolou druhých věří, že mají pravdu .....	190
86.	Citoví vyděrači vás chtějí ovládat .....	192
87.	Nedostatek sebevědomí může vyvolat obavy .....	194
88.	Předsudky vycházejí z nevědomosti .....	196
89.	Mučedníci touží po uznání .....	198
90.	Přecitlivělí lidé nemohou být tvrdší .....	200
91.	Lidé poslouchají, je-li to v jejich zájmu .....	202
92.	Pasivně agresivní lidé se bojí konfliktu .....	204
93.	Povýšenost může být neúmyslná .....	206
94.	Pravého narcistu nemůžete překonat .....	208
95.	Reptalové se nechtějí změnit .....	210
96.	Soutěživým reptalům nestačí jen naříkat .....	212
97.	Tajemství skrývá moc .....	214
98.	Někteří lidé prostě nemohou prohrát .....	216
99.	Manipulace je víc než jen přesvědčování .....	218
100.	S lidmi, kteří mají co dělat, je to snazší .....	220