Obsah

Předmluva 7

1 Jak jednat s lidmi nyní, kdy jste se nesmělosti ještě nezbavili 10

1 Měli bychom druhým přiznat, že jsme nesmělí? 11
2 Jak se chytrý Nesmělín vyvlékne ze situace, které nemůže čelit… Teď! 13
3 Jak bojovat s červenáním, pocením a dalšími příznaky 15
4 Jak o nesmělosti mluvit sami se sebou 16
5 Když je průběh obtížný 18

2 Co si o vás druzí skutečně myslí 20

6 Povídají si ostatní o mé nesmělosti? 21
7 Sundejte si ty katastrofické brýle 23
8 Zneškodněte vzpomínková strašidla 25
9 Vyvarujte se toxických lidí 28
10 Chytří Nesmělíni nehrají hloupé hry 30
11 Film s názvem „Já“ 31
12 Jak naložit s uplynulým průšvihem 33

3 Váš třífázový plán hry 34

13 Přestaňte se schovávat 35
14 Zbavte se letité bolesti 37
15 Zahřívací kolo k šílené sebedůvěře 42

4 Sedm nejlepších technik pro začátečníky 44

16 Předveďte se! 45
17 Tak kdo je tady šéfem – vaše mysl, nebo tělo? 46
18 Oční kontakt pomáhá 48
19 Klinicky ověřená léčba pro typy bez očního kontaktu 51
20 Rychlý úsměv nic neurychlí 54
21 Snobové se neusmívají 56
22 Pokud se napoprvé nezadaří, přísahejte! 59

5 Čtyři unikátní techniky, které dělají zázraky! 61

23 Maskovaný Nesmělín 62
24 Jak vám mohu pomoci? ... Pomozte mně! 64
25 Mimoměstský úlet 65
26 Převlečte se za svou vysněnou postavu 67

6 Pro špičkové trpitele: začněte žít (nově) 69

27 K zamyšlení 70

7 Párty a jiná pekelná setkání 74

28 Příprava na velký flám 75
29 Nesyčte na hosty 78
30 Osobitost zaujme 79
31 Nesmělíni a alkohol by se neměli míchat 81

8 Konverzace bez obav 83

32 Děsí vás, že budete nudní? 84
33 Co když nemám co říct? 86
34 Vaše zajímavá odpověď na klišé otázku 87
35 Také kvalita hlasu boduje 88
36 A co mám říkat dál? 89
37 Oslovování druhých *jejich* jménem vypovídá hodně o *vás* 91
38 Je to všechno taaaak předvídatelné 92
39 Váš obrat k útoku 93
40 Závěrečná konverzační nutnost 94
41 Někteří nejlepší společníci ani neotevřou pusu! 95
42 Jak se zapomenout stydět 97

9 Osm pokročilých hasičů požárů nejistoty 99

43 Odvaha zbavit se jednoho dne nesmělosti 100
44 Snězte kousek nesmělosti k obědu 102
45 Nakupujte, dokud...nepotlačíte nesmělost 103
46 Dovolte nejlepšímu příteli člověka, aby vám podal pac 104
47 Terapie drzostí 105
48 Na „jevišti" sebejistoty 108
49 Rychlá audionahrávka k sebevědomí 111

10 Sex a nezadaný Nesmělín 112

50 Milování je snadné – těžší je se k němu dostat 113
51 Žádný pohled, žádná láska 117
52 Vztah nanečisto 121
53 Randění přes internet: pro Nesmělíny příležitost, nebo past? 123
54 Najděte spřízněné duše 125
55 Dvě malé sexy techniky pro „skoro Suverény" 127
56 Svůdný oděv pro Nesmělíny 128
57 Nepleťte si sex s láskou 130

11 Pro rodiče a Nesmělíny, kteří chtějí vědět proč (a jak se tomu vyvarovat!) 132

58 Vrozená nesmělost? 133
59 Dědičná nesmělost? 136
60 Jste utajený extrovert nebo „situační Nesmělín"? 137
61 Šikana v minulosti? 138
62 Přílišná péče matky a otce? 140

12 Poznejte sami sebe a mějte se rádi, a stanete se „certifikovaným Suverénem" 143

63 Pět minut denně pro odměnu k nezaplacení 144
64 Den absolutoria 146

Příloha A: Cherylin úplný dopis 148

Příloha B: 100 otázek k sebepoznání 149

Poděkování 152

Poznámky 155

Doporučená literatura 158

Rejstřík 159