

„Příznivcům klidného a přemýšlivého života po přečtení této působivé a fakty podložené oslavy introverze od Susan Cainové spadne kámen ze srdce.“

– MIHALY CSIKSZENTMIHALYI, profesor psychologie a managementu na Claremont Graduate University, autor knihy O štěstí a smyslu života

Nevšední polemika, důkladný výzkum a spousta nezapomenutelných příběhů skutečných lidí – to je kniha Ticho, která nám ukazuje, jak dramaticky podceňujeme introverty a o co všechno tím můžeme přijít. Autorka dokládá, jak schopnosti introvertů, včetně vůdčích, bývají v éře ideálu extravertů přehlíženy, podceňovány a systematicky potlačovány, a zabývá se zkoumáním jeho dalekosáhlého dopadu. Současně pátrá po nejnovějších poznatcích v oboru psychologie a neurovědy s cílem odhalit překvapivé rozdíly mezi extroverty a introverty.

Susan Cainová poskytuje introvertům nedocenitelné rady, například:

- kdy a jak má smysl se ve svém projevu a působení na ostatní inspirovat extravertem,
- proč introverti ve vedoucích rolích bývají úspěšní, v čem tkví jejich síla,
- jak se lépe vypořádat s rozdíly mezi introverty a extroverty na pracovišti,
- jak řešit rodinné neshody mezi partnery způsobené „nesouladem povah“,
- jak podpořit introvertní děti a co by pro ně naopak mohlo být nebezpečné.

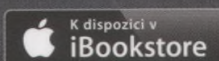
Autorka se vydává na pozoruhodnou výpravu do mnoha odlišných prostředí a za významnými osobnostmi současnosti i minulosti. Díky ní lépe porozumíme tomu, co se kolem nás dnes děje a proč. Kniha poodhalí svět Harvard Business School – současné bašty extravertů, dovede nás na přímo neuvěřitelný seminář Tonyho Robbinse, který by překvapil i většinu extrovertů, a seznámí nás s méně známou stránkou řady osobností, jakými jsou Mahátma Gándhí, Eleanor Rooseveltová a Dale Carnegie.

Tato kniha mění nejen pohled introvertů na sebe samé, ale i to, jak na introverty pohlíží ostatní.

Jan Melvil
publishing



www.mitvsehotovo.cz
základna osobního růstu



www.melvil.cz

ISBN 978-80-87270-43-1



9 788087 270431

POZNÁMKA AUTORKY	11
ÚVOD	
Sever a jih temperamentu	13
ČÁST PRVNÍ – IDEÁL EXTRAVERZE	29
1. VZESTUP „SCHOPNÉHO A SYMPATICKÉHO CHLAPÍKA“ Jak se extraverze stala kulturním ideálem	31
2. MÝTUS CHARISMATICKÉHO VŮDCOVSTVÍ Kultura osobnosti o sto let později	47
3. KDYŽ SPOLUPRÁCE ZABÍJÍ KREATIVITU Nástup nového skupinového myšlení a síla práce o samotě	85
ČÁST DRUHÁ – VAŠE BIOLOGICKÉ NASTAVENÍ JSTE VY?	111
4. JE TEMPERAMENT NAŠÍM PŘEDURČENÍM? Přirozenost, výchova a orchidejová hypotéza	113
5. CO SE SKRÝVÁ ZA TEMPERAMENTEM Role svobodné vůle (a tajemství mluvení na veřejnosti pro introverty)	132
6. „FRANKLIN BYL POLITIK, ALE ELEANOR HOVOŘILA Z HLOUBI SVĚDOMÍ“ Zůstat chladným není umění	148
7. PROČ SE WALL STREET ZHROUTIL A WARREN BUFFETT PROSPERUJE? O tom, jak introverti a extroverti myslí (a zpracovávají dopamin) jinak	174

ČÁST TŘETÍ – MAJÍ VŠECHNY KULTURY IDEÁL EXTRAVERZE? 199

8. JEMNÁ SÍLA

Američané s asijskými kořeny a ideál extraverze 201

ČÁST ČTVRTÁ – JAK MILOVAT, JAK PRACOVAT 225

9. KDY BYSTE PŘI JEDNÁNÍ MĚLI BÝT EXTROVERTNĚJŠÍ,
NEŽ JSTE VE SKUTEČNOSTI? 227

10. KOMUNIKAČNÍ PROPAST

Jak hovořit s příslušníky protichůdného typu 248

11. O ŠEVCÍCH A VOJEVŮDCÍCH

Jak vychovávat tiché děti ve světě, který je neslyší 266

ZÁVĚR

Říše divů 291

Pár slov k věnování 294

Poznámka ke slovům *introvert* a *extrovert* 296

Poděkování 299

Poznámky 303

Rejstřík 374