

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	9
<b>JAK PŘEKONAT STUD</b> .....	11
<b>JAKÝ JSTE TYP?</b> .....	15
<b>Jak chápat stud</b> .....	15
Definice studu .....	15
Uvnitř nastává pozdvižení .....	16
Zábrany rostou, protože bojujete sami se sebou .....	17
<b>Tři druhy studu</b> .....	19
Lidé stydliví odmalička .....	19
Lidé, kteří byli ke studu vychováni a vedeni .....	20
Lidé stydliví v určité situaci .....	21
Největší nevýhoda stydlivosti .....	22
<b>PRÁCE S PSYCHIKOU</b> .....	25
<b>Jak proběhne změna</b> .....	25
Co je to NLP? .....	25
Pozitivní základní předpoklad .....	27
<b>Jak změnit negativní vzorce myšlení a dogmata</b> .....	30
Čemu věříme, to se stane .....	31
Hlavně přežít .....	33
Nevěďte boj sami se sebou .....	34
Jak se negativní dogmata stávají realitou? .....	37
Zbavte se dogmat .....	40
<b>Stud a strach</b> .....	44
Dogma s následky .....	45

O strachu z nedokonalosti .....	48
Jak vzniká strach .....	49
Jak vyléčit vnitřní rány .....	51
Přísluvečné „bolavé místo“ .....	52
Jak si chráníme bolavé místo .....	53
Jak tlumíme bolest .....	55
Ukončete trápení .....	62
Navažte kontakt sami se sebou .....	67
<b>Jak zacházet s vnitřním kritikem</b> .....	69
Princip přežití .....	70
Staňte se svým vlastním programovým šéfem! .....	73
Vytvořte si nový slovník .....	74
<b>Najděte pravdu</b> .....	76
Vaše podvědomí – „malý krámeček hrůz“ .....	77
Upevněte základy .....	78
<b>POSILOVACÍ TRÉNINK</b> .....	81
<b>Objevte sebevědomí a zvyšujte svou sebedůvěru</b> .....	81
Sebedůvěra – co to vlastně přesně je? .....	82
Tři projevy sebedůvěry .....	83
Jistota přichází zevnitř .....	89
<b>Změňte svůj jazyk</b> .....	91
Kdo je vlastně to „se“? .....	93
Přestaňte relativizovat .....	94
Myslet neznamená vědět .....	96
Opravdu „musíte“? .....	96
Škrtněte klení a nadávky .....	97
„A“ místo „ale“ .....	97
<b>Cvičení proti nesmělému chování a myšlení</b> .....	99
Fear setting (stanovení strachu) .....	99
Porovnejte „náklady“ a „šance“ .....	103
Nejistota a sociální akceptace .....	104
Akce a reakce .....	109
Jak kladete tyto otázky? .....	110

Pro vysoce citlivé lidi .....	115
Jednoduché počty .....	117
<b>Jak si najít (pravé) přátele</b> .....	118
Rozšiřujte své možnosti .....	118
Zájem vyvolává zájem .....	121
Riziko, při kterém můžete hodně získat .....	122
Buďte iniciativní .....	124
Organizované možnosti .....	125
<b>Víc si věřte</b> .....	126
Dejte najevo souhlas .....	127
Další cvičení: Ptejte se .....	127
Začněte s drobnými změnami .....	129
Nezávadné komplimenty .....	131
Zbavte se strachu z odmítnutí .....	132
Postavte se svému strachu, místo abyste se mu vyhýbali .....	135
<b>Flirtování a randění</b> .....	136
Sexualita a stud .....	137
Desetibodový plán pro flirtování .....	139
Staňte se „vysílačem signálu“ .....	144
Utíkejte dopředu .....	146
<b>SBOHEM, STYDLIVOSTI</b> .....	149
<b>Jak v pohodě zvládat kritické situace</b> .....	149
Rutina přichází s opakováním .....	149
<b>Na prvním dojmu záleží</b> .....	150
Stisk ruky: svěrák, nebo leklá ryba? .....	150
Jak si snadno zapamatovat jména .....	150
<b>Začněte konverzovat</b> .....	151
Nadchněte nadšením .....	153
Využijte „Franklinův efekt“! .....	154
A co přijde po small talku? .....	154
Najděte, co máte společného .....	155
I pocity mohou být společné .....	156
Používejte humor .....	156

<b>Už se nikdy nenechávejte využívat</b> .....	158
Dáváte rádi... ..	159
... nebo proto, že něco chcete? .....	159
Jak dávat a brát ve vztazích .....	161
Využívání v práci .....	162
Umět říkat „ne“ .....	165
<b>Jak pracovat s kritikou</b> .....	166
Naučte se šikovně kritizovat .....	166
Naučte se rozlišovat různé druhy kritiky .....	167
Buďte za kritiku vděční .....	170
Staňte se pro ostatní důležitými .....	170
<b>Cvičení pro umění pohotově reagovat</b> .....	172
Slovní aikido .....	173
Strategie „Ano. No a?“ .....	175
Lepší než opak .....	176
Komplimenty na obhajobu .....	177
Napodobujte, abyste nastolili rovnováhu .....	178
Nouzová řešení pro lepší schopnost pohotově reagovat .....	180
<b>Triky pro stydlivé a introvertní lidi</b> .....	182
Co mám dělat, když... ..	182
... chci, aby mě měl někdo rád? .....	182
... se s někým pohádám nebo jsem někoho naštvál(a)? .....	182
... chci změnit téma rozhovoru? .....	183
... chci, aby mi někdo odpověděl, ale on odpovídá jen částečně nebo neúplně? .....	184
... chci vypadat suverénně, přestože nic nevím? .....	184
... chci vypadat sebevědomě, i když jsem celkem nervózní? .....	185
... mám mluvit před ostatními? .....	186
... chci, aby mě někdo oslovil? .....	187
... mě pozvali na party, kde nikoho neznám? .....	187
<b>Jak překonat stud</b> .....	188
O svém životě rozhodujete vy .....	188
<b>Zdroje a odkazy</b> .....	191