

Obsah

O autorovi	7
Předmluva	8
1 Jak suverénně odolávat útokům	9
1.1 K čemu je vám suverenita	10
1.2 Získejte nezávislost	13
1.3 Poznejte vlastní silné a slabé stránky	16
1.4 Zaměřte se na partnera	19
2 Suverénní hlas a řeč těla	23
2.1 I tělo mluví	24
2.2 Otázka postoje	25
2.3 Přesvědčivě gestikulujte	29
2.4 Mimika	30
2.5 Síla hlasu	31
3 Pochopení a prolomení blokády	35
3.1 Pomoc, musím se bránit!	36
3.2 Jak vzniká blokáda	37
3.3 Jak prolomíte blokádu	38
3.4 Jak drží můžete být?	46
4 Základní výbava pro slovní sebeobranu	49
4.1 Prostě něco řekněte	50
4.2 Univerzální fráze	52
4.3 Bonmoty a výstižné citáty	55
4.4 Malé škodolibosti	58
4.5 Jednoduchý protiútok	60
5 Jak reagovat na nepřiměřenou kritiku	65
5.1 Síla názoru	66
5.2 Pohled z druhé strany	68
5.3 Otázky	70
5.4 Odhalte jízlivé komplimenty	72
5.5 Přetlumočení	75

6 Ženy a muži	87
6.1 Malé rozdíly	88
6.2 Poznámky, které nám jdou na nervy	93
6.3 Útok šarmem	96
6.4 Balení	99
6.5 Když muži vyprávějí vtipy	101
6.6 Neslušné poznámky	104
6.7 Bábovky, padavky a další měkčí	105
7 Zůstaňte suverénní při návalu vzteku	107
7.1 Proč se naštveme	108
7.2 Jak reagujeme na vztek	108
7.3 Jak si zachováte suverenitu	110
7.4 Mlčení	111
7.5 Tři zlatá pravidla, jak reagovat na vztek	114
7.6 Vztek otupíte diplomacií	116
7.7 Chraňte si lidskou důstojnost	117
7.8 Smíte návaly vzteku využívat?	120
8 Jak reagovat na podpásové útoky	123
8.1 Velký posměch	124
8.2 „Vtipné“ úhybné manévry	136
8.3 Oplácejte	138
9 Jak ostatní rozesmějete	143
9.1 Zázračná síla smíchu	144
9.2 Vtipná poznámka	145
9.3 Rozesmějte útočníka	148
9.4 Prostě překvapte: Metoda „máte pravdu“	152
9.5 Dělejte šaška	156
9.6 Shodte útočníka	159
9.7 Klasický protiútok	160
9.8 Akupunktura	163
10 Slovní sebeobrana před publikem	167
10.1 Suverénně v diskusi	168
10.2 Jak odpovídat na otázky a zvládat interview	173
Doporučená literatura	181