

Obsah

Inteligentnější způsob, jak reagovat5

VYSTUPOVAT ROZHODNĚ9

Ochrana proti nárazu9

Jak se můžete chránit proti hrubosti10

Mluvit a neztratit nit12

Vyjednávat neústupně a klidně13

Vyzkoušejte si svůj ochranný štít14

Sebevědomé vyzařování17

Znaky bezmocnosti18

Cena za oblíbenost19

Zřetelná obranyschopnost útočníka odradí20

Myšlenky, které nás omezují22

Vystupovat rozhodně23

Pryč z bezmocností:

První pomoc po útoku25

První pomoc po útoku26

Stres ohlupuje27

NEBOJOVAT, A PŘESTO VYHRÁT31

Nechat útočníka běžet do prázdna31

Šetřete energii32

Spiklenecké mrknutí pro užvaněného vtipálka33

Jak jste manipulováni provokacemi	35
Nechat protivníka běžet do prázdna:	
Naprosto ignorovat útok	37
Nechat protivníka běžet do prázdna:	
Němá gesta	37
O tlachalech a popichovačích	38
Odvést útok jinam	41
Načňte jiné téma	41
Nikdo vám nemůže vnutit téma rozhovoru	42
Neomlouvejte se za objížďku	44
Objížďka	44
Odpovězte na nesmysl nesmyslem	45
Dopřejte si jistou dávku lhostejnosti	46
Už nikdy neoněmět	49
Být konečně jednou pohotový	49
Dvouslabičný komentář	51
Dvě slabiky pro přemoudřelé	51
Nepokoušejte se útočníka změnit	52
REAGOVAT POHOTOVĚ	55
Jak být nevypočitatelní	55
Zmaťte svého protivníka	56
Zapomeňte na logiku a rozum	57
Nevhodné přísloví	58
Jak se do lesa volá, až se ucho utrhne	59
Jak se vypořádat s nevěcnou kritikou	61
Prohlédnout útočníka	61
Dejte šanci těm, kdo nemluví k věci	62
Ulomit hrot nevěcné kritice	63

Volaný účastník neexistuje	64
Kdo se ptá, ten řídí hovor	66
Vyjasňující protiotázka	66
Máte právo na věcnou kritiku	68

Kdo soupeře obejme, znemožní mu pohyb	69
Jak vyvést útočníka z rovnováhy	70
Vzdát se a souhlasit	70
Vzdát se, a přesto trvat na svém	71
Souhlas s neústupností	73
Dejte svému odpůrci mat: vyjádřete mu obdiv	73
Lichotka	74

ČERNÝ PÁS

Neberte to osobně	77
Kdo vás napadá, má sám nějaký problém	78
Nezapleťte se do emocí vašeho soupeře	80
Věcné konstatování	81
Jak se postaráte o více věcnosti	82
Zastavit urážky	85
Radikálně změňte své chování	85
Konfrontace	86
Zdvojnásobte svou osobní autoritu	87
Bezostyšní útočníci potřebují energické zastavení	91
Vytáhněte zástrčku	91
Jak zvládnout šok	92
Dobrý život je nejlepší pomsta	94

Mluvte na rovinu	95
Prohlédnout útočníka	96
Mluvit na rovinu	97
Vyjasnit pravidla	98
Vyjasnit konflikty	99
Přímé výpovědi místo hloupých řečí	103

TRÉNOVAT POHOTOVOST

105

Čerpat z plné nabídky	105
Porážky neexistují, jsou jen zkušenosti	106
Jedenáct odpovědí na útok	107

Tréninkový program

111

Volba správné repliky	125
Důvěřujte svému citu	126

Útěcha na závěr

129