

Obsah

ČÁST I: POTŘEBA ZAVDĚČIT SE	11
JAK JSEM SE DŘÍV POTŘEBOVAL ZAVDĚČOVAT	13
PROČ JE DŮLEŽITÉ DÁVAT SVÉ POTŘEBY NA PRVNÍ MÍSTO	15
PSYCHOLOGIE ASERTIVITY	17
ASERTIVITA A AGRESIVITA	19
JAK ŘÍKAT NE TAKTNĚ	21
CO SE DOZVÍTE V TĚTO KNIZE	23
JAK VYTĚŽIT Z TĚTO KNIHY MAXIMUM	27
ČÁST II: PROČ MÁME PROBLÉM ŘÍCT NE	29
NEHCEME NĚKOHO URAZIT	31
NEHCEME NĚKOHO ZKLAMAT	33
NEHCEME VYPADAT SOBECKY	35
PŘEJEME SI POMÁHAT DRUHÝM	37
BOJUJEME S NÍZKOU SEBEÚCTOU	39
CHCEME, ABY NÁS LIDÉ MĚLI RÁDI	41
CHCEME MÍT V OČÍCH JINÝCH LIDÍ CENU	43
BOJÍME SE, ŽE PROMEŠKÁME PŘÍLEŽITOST	45
PODLÉHÁME CITOVÉMU VYDÍRÁNÍ	47
VYHÝBÁME SE KONFLIKTŮM	49
OSVOJILI JSME SI NÁVYK ZAVDĚČIT SE	51
RYCHLÝ TEST: MÁTE POTŘEBU ZAVDĚČIT SE?	53

ČÁST III: 10 STRATEGIÍ, JAK ŘÍKAT NE (A NECÍTIT SE PŘITOM JAKO BLBEC)	57
STRATEGIE Č. 1: JEDNEJTE NA ROVINU A PŘÍMO	59
STRATEGIE Č. 2: NESNAŽTE SE ZÍSKAT ČAS	61
STRATEGIE Č. 3: NAHRAĎTE „NE“ JINÝM SLOVEM	63
STRATEGIE Č. 4: ODOLEJTE NUTKÁNÍ OMLOUVAT SE	65
STRATEGIE Č. 5: PŘEVEZMĚTE ODPOVĚDNOST ZA SVÁ ROZHODNUTÍ	67
STRATEGIE Č. 6: ŘEKNĚTE ŽADATELI, ABY SE OZVAL POZDĚJI	69
STRATEGIE Č. 7: NESNAŽTE SE LHÁT OHLEDNĚ SVÉ MOŽNOSTI VYHOVĚT	71
STRATEGIE Č. 8: NABÍDNĚTE NÁHRADNÍ ŘEŠENÍ	73
STRATEGIE Č. 9: NAVRHNĚTE ČLOVĚKA S LEPŠÍ KVALIFIKACÍ	75
STRATEGIE Č. 10: VYSVĚTLETE, ŽE ZROVNA NEMÁTE ČAS	77
BONUSOVÁ STRATEGIE Č. 1: BUĎTE ROZHODNÍ	79
BONUSOVÁ STRATEGIE Č. 2: BUĎTE ZDVOŘILÍ	81
BONUSOVÁ STRATEGIE Č. 3: PŘESTAŇTE SE BÁT, ŽE NĚCO PROMEŠKÁTE	83
BONUSOVÁ STRATEGIE Č. 4: ŘÍKEJTE NE PODLE KATEGORIE	85
NEJSTE ODPOVĚDNÍ ZA REAKCE OSTATNÍCH	87
VÁŠ ČAS A ZÁJMY JSOU CENNÉ	89
NEJSTE ŠPATNÍ JEN PROTO, ŽE ŘEKNETE NE	91
ZPOČÁTKU ŘÍKEJTE NE NA NEPODSTATNÉ VĚCI	93
 ČÁST IV: BONUSOVÁ ČÁST JAK ŘÍCT NE V KAŽDÉ SITUACI	 95
JAK ŘÍCT NE V RÁMCI ŠIRŠÍ RODINY	97
JAK ŘÍCT NE MANŽELOVI (MANŽELCE)	99
JAK ŘÍCT NE DĚTEM	101
JAK ŘÍCT NE PŘÁTELŮM	103

JAK ŘÍCT NE SOUSEDŮM	105
JAK ŘÍCT NE KOLEGŮM	107
JAK ŘÍCT NE ŠÉFOVI	109
JAK ŘÍCT NE KLIENTŮM	111
JAK ŘÍCT NE CIZÍM LIDEM	113
JAK ŘÍCT NE SAMI SOBĚ	115
ZÁVĚREČNÉ MYŠLENKY NA TOTO TÉMA	117
LÍBILA SE VÁM TATO KNIHA?	119
O AUTOROVI	121
DALŠÍ KNIHY OD DAMONA ZAHARIADESE	125